
أشهى وألذ مأكولات
www.to7af.com
ومشروبات رمضان
to7af.com

# فهرس

# تحضير الطعام لشهر رمضان المبارك

يفضل الكثيرون التحضير لرمضان قبل فترة من قدومه بشراء الأغذية وتحضيرها وحفظها بتفريزها حتى يمكن تحضير الطعام في أقل وقت ممكن في هذا الشهر الكريم والتفرغ للعبادة.

**عند التفريز يراعى الآتي:**

١. تفريز الكمية المناسبة ليوم واحد لأن إعادة التفريز يمكن أن تفسد الطعام.
٢. تفريز أعداد متساوية من الأشياء التي تعد بالحبة، مثلا تفريز ١٠ حبات في الكيس ليسهل استخدام الكميات بحسب الحاجة.
٣. يجب وضع ورقة لاصقة على كل كيس فيه اسم الصنف المفرز وتاريخ تفريزه .
٤. عند تفريز المعجنات والفطائر والسمبوسك والكبة والقطائف والدوناتس ....ألخ، توضع على صينية واسعة مرشوشة دقيق في الفريزر حتى تجمد، بعد ذلك ترتب أكياس أو تبرويرات حسب الرغبة بحيث لا تلتصق عند التجميد ويصعب فكها.



## الخضار

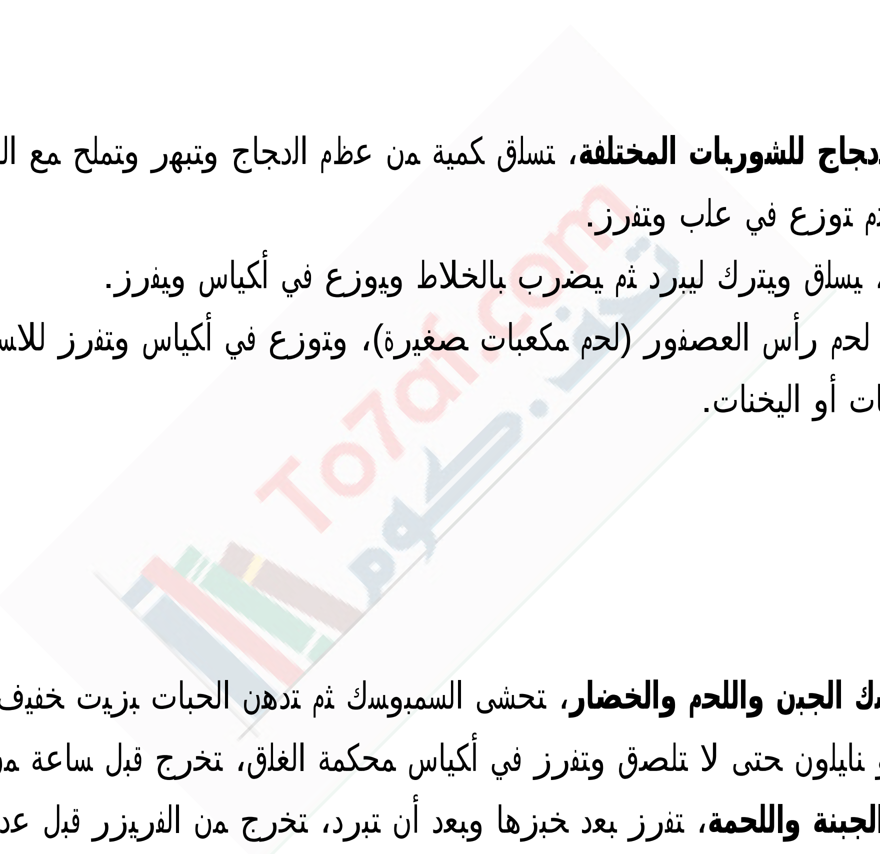
١. **البامية والفاصوليا**، تقمع (تزال القمعة) وتقطع بالورب وتقلب كل على حدة في القليل جدا من زيت الزيتون وتترك لتبرد ثم توزع في أكياس وتستخدم لعمل صواني أو يخنات بالزيت أو باللحم.
٢. **الثوم**، أفرمي كمية من الثوم ، و لكن فرما خشنا ، ثم توضع في كيس بلاستيكي . يغلق الكيس على شكل كيس الملوخية المجمد ، و يحفظ في الثلاجة .
٣. **البصل**، يفرم ويقلب في القليل من زيت الزيتون ويوضع في كيس في الفريزر، للاستعمال، يدق قليلا حتى يتفتت وتأخذ الكمية المرادة.
٤. **الجزر**، يبشر ويفرز في أكياس صغيرة للاستخدام في الشوربات وسمبوسك اللحم أو الخضار.
٥. **الطماطم**، تقشر وتقطع أو تفرم وتفرز، أو تعصر وتصفى ثم تفرز. لتقشيرها، يوضع ماء في قدر عميق ويترك ليغلي، تشق قشرة الطماطم قليلا ثم توضع في الماء الساخن لدقيقتين فقط ثم ترفع وتترك لتبرد ثم تقشر.

٦. تفرم كمية من الخضراوات مثل البقدونس ، و الكزبرة ، و الشبت ، و الكرفس تقطيعا خشنا ، ثم تحفظ في أكياس بلاستيكية بنفس الطريقة مع كتابة اسم كل نوع على ورقة صغيرة ثم تلصق على الكيس بشريط لاصق (سيلوتيب - selo tape ) و تحفظ في الفريزر. و عند الحاجة لاستعمالها، تؤخذ الكمية المطلوبة ثم يعاد الكيس بسرعة الى الفريزر .

٧. **الفطر**، يغسل ويصفى ثم يبشر ويقلب في القليل من زيت الزيتون على النار حتى يذبل ثم يوضع في أكياس ويفرز ويستخدم في الشوربات أو الفطائر.

## الشوربات

١. **مرق الدجاج للشوربات المختلفة**، تسلق كمية من عظم الدجاج وتبهر وتملح مع القليل من حصى البان، ثم توزع في علب وتفرز.




٢. **العدس**، يسلق ويترك ليبرد ثم يضرب بالخلاط ويوزع في أكياس ويفرز.

٣. يشترى لحم رأس العصفور (لحم مكعبات صغيرة)، وتوزع في أكياس وتفرز للاستخدام في الشوربات أو اليخنات.

## المعجنات

١. **سمبوسك الجبن واللحم والخضار**، تحشى السمبوسك ثم تدهن الحبات بزيت خفيف أو تلف بورق زبدة أو نايلون حتى لا تلصق وتفرز في أكياس محكمة الغلق، تخرج قبل ساعة من القلي أو الشي.

٢. **فطائر الجبنة واللحمة**، تفرز بعد خبزها وبعد أن تبرد، تخرج من الفريزر قبل عدة ساعات من التقديم.

٣. **البيتزا**، تعمل وتخبز حتى تستوي تقريبا من غير وضع الجبنة على الوجه ثم تترك لتبرد ثم تفرز، عند الحاجة إليها تخرج من الفريزر وترش بالجبنة وتوضع في الفرن قليلا ثم تحت الشواية حتى تبدأ الجبنة بالحمرار وتخرج وتقدم ساخنة.

٤. **صلصة البيتزا**، تحضر وتترك لتبرد ثم توزع في أكياس وتفرز.

٥. **لفائف السبرينغ رولز**، تحشى بالخضار أو اللحم المفروم أو الجبن أو غيره وتدهن بزيت خفيف حتى لا تلصق، أو يوضع بين كل طبقة وأخرى ورق زبدة وتفرز. لاستخدامها، تخرج من الفريزر قبل ساعة من الاستخدام، ثم تقلى في زيت حامي وغزير.

## مقبلات ووجبات خفيفة أخرى

١. تجهز الطعمية (الفلافل) و ذلك بفرمها ، ثم تقسم على أكياس بلاستيكية بحيث تكون الكمية مناسبة لأكلة واحدة، ثم تحفظ في الفريزر .
٢. يدمس كمية من الفول ، و تقسم على أكياس بلاستيكية ، و تحفظ في الفريزر لحين الاستعمال.
٣. الكبة، تكبب وتوضع الحبات في صينية في الفريزر، بعد أن تجمد، تخرج من الفريزر وتوضع في أكياس بسرعة بحيث لا تسيح وتغلق الأكياس جيدا وتعاد للفريزر، بهذه الطريقة لا تلتصق الحبات عند تفريزها. لاستخدامها، تخرج من الفريزر بساعة قبل الاستخدام، ثم تقلى في زيت حامي وغزير.
٤. بطاطا كروكيت وكفتة البطاطس بالجبن، تعمل كما في الوصفة ولكن لا تقلى بل توضع في الفريزر، وعند الحاجة إليها تخرج من الفريزر لعدة دقائق ثم تقلى.
٥. يمكن الاحتفاظ بمواد جاهزة من السوق ومفرزة لوقت الحاجة مثل قطع الدجاج المتبلة للأطفال، السمبوسك الجاهز والمفرز وغيره، ولكن يراعى أن الطعام المحضر في البيت أفضل وأنظف وصحي أكثر.

## وجبات رئيسية

١. كفتة الدجاج واللحمة، تشكل وتوضع في صواني في الفريزر، وعندما تجمد توضع في أكياس من غير شوي أو طبخ لحين الاستخدام.
٢. الشوشبرك، تحشى قطع العجين الصغيرة باللحم المفروم المعصج، ثم تشوى في الفرن لعدة دقائق وتترك لتبرد ثم تفرز. لاستخدامها، تخرج من الفريزر بعد طبخ اللبن وتسقط في اللبن الساخن.
٣. المعكرونة بالباشميل، تعمل في صواني قصدير وتفرز قبل الشوي، عند الحاجة إليها تخرج من الفريزر وتوضع في الفرن رأسا حتى تستوي.
٤. العصاج (اللحم المفروم المقلب مع البصل والبهارات والقليل من الزيت والملح) للمحاشي، السمبوسك، فتة الباذنجان، المسقعة، المعكرونة بالباشميل، اللازانيا ... الخ.

٥. قطع الدجاج الفيليه،وقطع الدجاج المتبلة للقلي.
٦. يجهز البوفتيك، أي يتبل و يغمس في الدقيق ثم البيض ثم البقسماط، وترص قطع البوفتيك منفصلة عن بعضها في طبق فيبر، و تغطى الطبقة الأولى ببلاستيك ثم ترص طبقة ثانية بنفس الطريقة وهكذا حتى يمتلئ الطبق بكمية تكفي لأكلة واحدة، ثم تحفظ في الفريزر. تخرج من الفريزر قبل القلي بـ ١٠ دقائق .
٧. لعمل الشيش طاووق ، تقطع صدور الدجاج و تتبل، ثم تقسم على عدد الأكلات، توضع كل أكلة في كيس بلاستيكي ، وتحفظ في الفريزر لحين الاستعمال. و يمكن تجهيزها في الأسياخ الخشبية، ووضعها في طبق فيبر و تغطى بالبلاستيك و تحفظ في الفريزر.
٨. يتبل الدجاج للشوي و يحفظ في الفريزر في أكياس بلاستيكية ، و يخرج من الفريزر قبل الاستعمال.
٩. يمكن عمل خلطة المحشي الخاص بالخضراوات و الكرنب (الملفوف) و تحفظ في أكياس بلاستيكية و تحفظ في الفريزر. قبل الاستعمال تخرج من الفريزر ثم يضاف اليها الأرز و الخضرة و البهارات و الملح، و تستخدم للحشو.
١٠. شراء كمية من اللوز المقشور لقليه عند الحاجة لتزين الأرز.
١١. التأكد من وجود كميات كافية من البهارات المتنوعة والتي يكثر استخدامها في رمضان للشوربات وللأكلات المختلفة، مثل الدارسين (القرفة)، الهيل (الحبهان)، البهارات، الفلفل الأسود، الكزبرة اليابسة، بهارات الكبسة وغيرها.

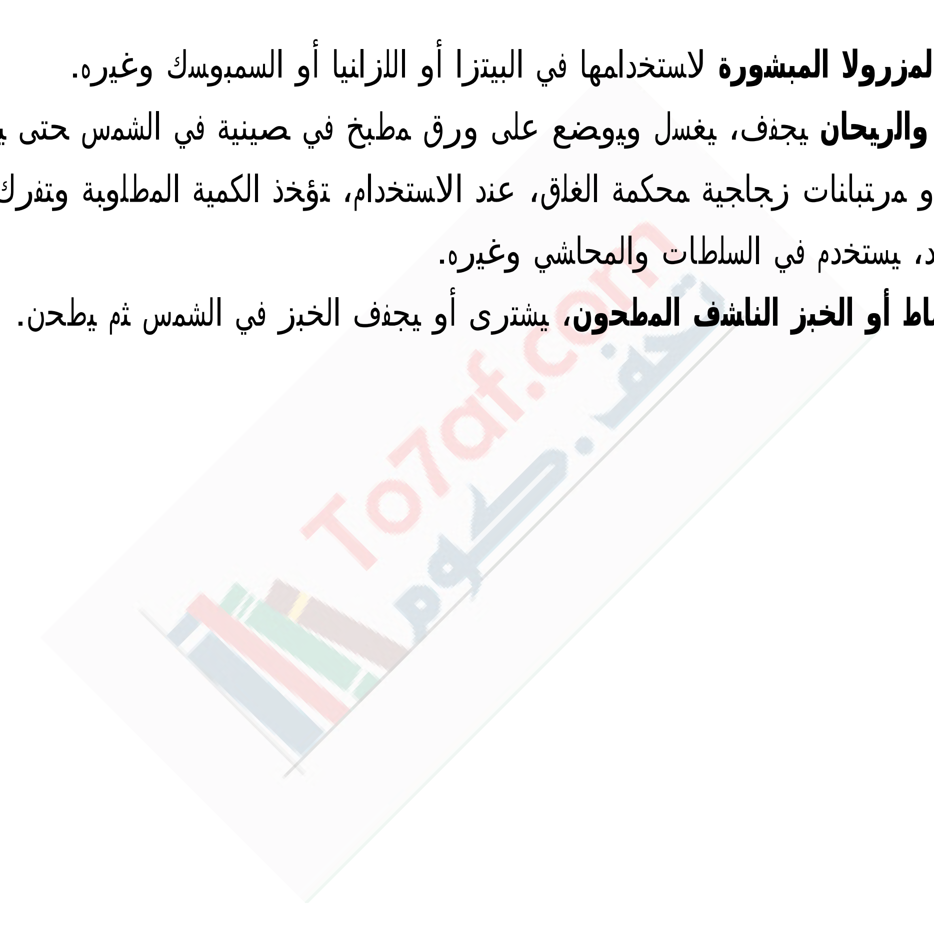
## الحلويات

١. **القطائف**، تعمل العجينة أو تشترى جاهزة وتحشى بخلطة الجوز وتقفل وتدهن بالقليل من الزبدة وتفرد في صواني في الفريزر، عندما تجمد، تخرج من الفريزر وتوضع في أكياس بسرعة بحيث لا تسيح وتغلق الأكياس جيدا وتعاد للفريزر، بهذه الطريقة لا تلتصق الحبات عند تفريزها. لاستخدامها، تخرج من الفريزر قبل الاستخدام بساعة. تشوى أو تقلى بحسب الرغبة ثم تشرب بالقطار (الشراب السكري).
٢. **الكنافة**، تعمل الصينية من غير تحمير ولا تسقى بالقطار وتوضع في الفريزر، عند الحاجة إليها تخرج وتحمر في الفرن وتسقى بالقطار وتقدم.

٣. **الدوناتس**، تعمل العجينة وتشكل وتفرز مع وضع طبقة ورق زبدة أو أكياس نايلون بينها حتى لا تلتصق، عند الاستعمال تخرج قبل القلي بساعة ثم تقلى.
٤. **الفستق الأخضر واللوز واللوز المحمص**، يطحن ويوضع في مرتبانات زجاجية ويفرز للاستخدام في الحلويات وتزيينها.

## استخدامات متعددة

١. **جبنة المزرولا المبشورة** لاستخدامها في البيتزا أو اللازانيا أو السمبوسك وغيره.
٢. **النعنع والريحان** يجفف، يغسل ويوضع على ورق مطبخ في صينية في الشمس حتى يجف، يحفظ في علب أو مرتبانات زجاجية محكمة الغلق، عند الاستخدام، تؤخذ الكمية المطلوبة وتفرك ونتخلص من الأعواد، يستخدم في السلطات والمحاشي وغيره.
٣. **البقسماط أو الخبز الناشف المطحون**، يشترى أو يجفف الخبز في الشمس ثم يطحن.



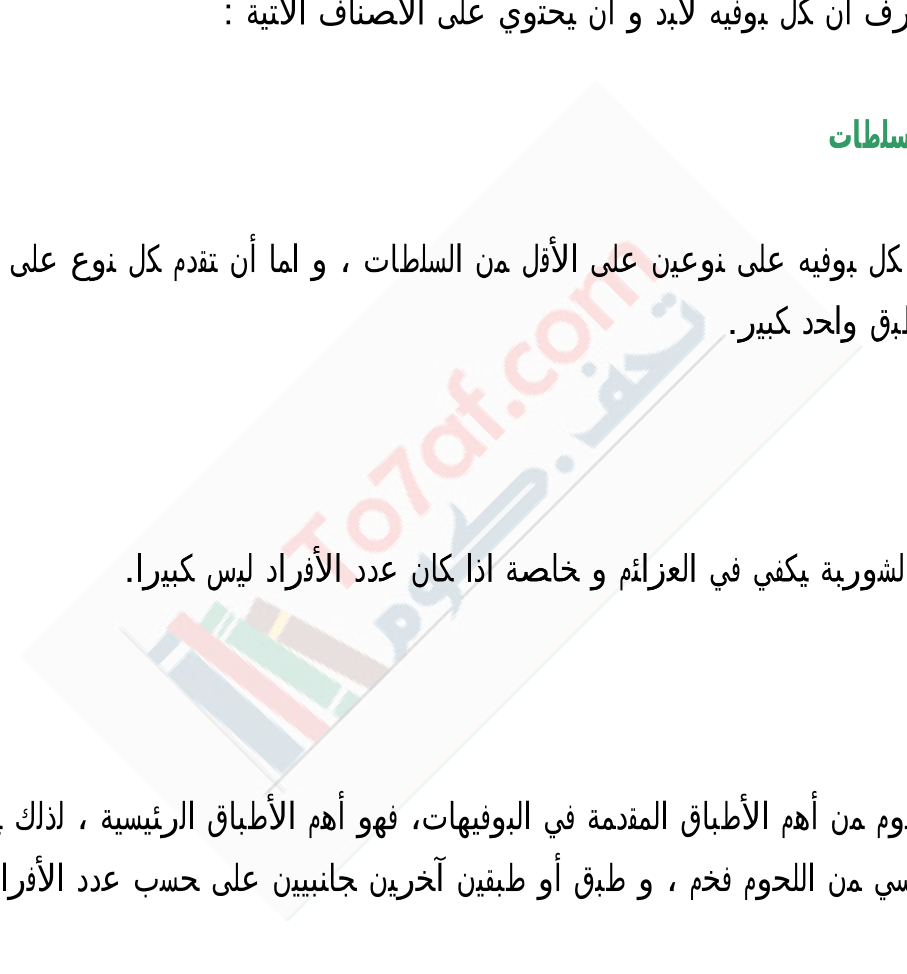
# العزومات والولائم الرمضانية

تكثر في شهر رمضان الولائم و العزائم ، و أحيانا تصبح عبئا على كل ربة منزل .
و لكن من الممكن جعل العزومة سهلة و مريحة اذا جهزنا للعزومة من قبل حتى لا يحصرنا الوقت ، وتضطر كل سيدة لقضاء طول يوم العزومة في المطبخ.

أولا لابد أن نعرف أن كل بوفيه لابد و أن يحتوي على الأصناف الآتية :

### المشهيات و السلطات

لابد أن يحتوي كل بوفيه على نوعين على الأقل من السلطات ، و اما أن تقدم كل نوع على حده أو تقدم كل الأصناف في طبق واحد كبير.



### الشـــوربة

نوع واحد من الشوربة يكفي في العزائم و خاصة اذا كان عدد الأفراد ليس كبيرا.

### اللحوم

يعتبر طبق اللحوم من أهم الأطباق المقدمة في البوفيهات، فهو أهم الأطباق الرئيسية ، لذلك يجب أن يكون هناك طبق أساسي من اللحوم فخم ، و طبق أو طبقين آخرين جانبيين على حسب عدد الأفراد المدعوين.

### النشـــويات

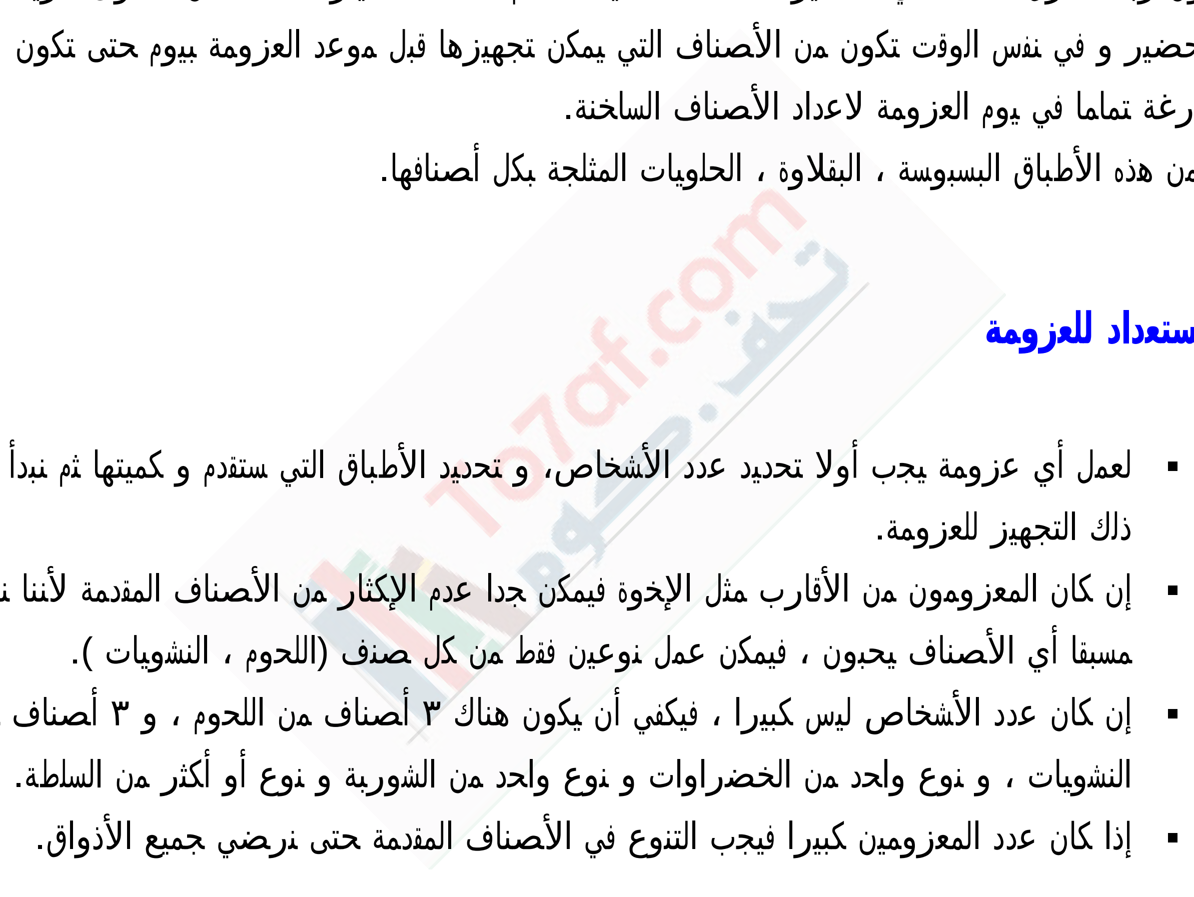
مثل الأرز و المكرونة و الرقاق و المحاشي .
و المفروض ألا يكرر صنف منهم ، فبدلا من عمل طبقين من الأرز ، يجب التنويع و عمل طبق من الأرز و طبق من المكرونة مثلا.

### الخضر

صنف واحد من الخضر يكفي ، فالاقبال على الخضر في العزومات يكون ضعيفا.
و تكون على هيئة خضر محشوة أو طواجن في الفرن.

### الحلوى

تقديم الحلوى بعد الطعام من الأشياء الضرورية و الهامة ، و لكن اعداد الحلوى يأخذ كثيرا من الوقت و تكون ربة المنزل منشغلة في تحضير القائمة الأساسية للطعام . لذلك فاختيار أصناف من الحلوى سريعة التحضير و في نفس الوقت تكون من الأصناف التي يمكن تجهيزها قبل موعد العزومة بيوم حتى تكون متفرغة تماما في يوم العزومة لاعداد الأصناف الساخنة.
و من هذه الأطباق البسبوسة ، البقلاوة ، الحلويات المثلجة بكل أصنافها.



### الاستعداد للعزومة

- لعمل أي عزومة يجب أولا تحديد عدد الأشخاص، و تحديد الأطباق التي ستقدم و كميتها ثم نبدأ بعد ذلك التجهيز للعزومة.
- إن كان المعزومون من الأقارب مثل الإخوة فيمكن جدا عدم الإكثار من الأصناف المقدمة لأننا نعلم مسبقا أي الأصناف يحبون ، فيمكن عمل نوعين فقط من كل صنف (اللحوم ، النشويات ).
- إن كان عدد الأشخاص ليس كبيرا ، فيكفي أن يكون هناك ٣ أصناف من اللحوم ، و ٣ أصناف من النشويات ، و نوع واحد من الخضراوات و نوع واحد من الشوربة و نوع أو أكثر من السلطة.
- إذا كان عدد المعزومين كبيرا فيجب التنوع في الأصناف المقدمة حتى نرضي جميع الأذواق.

### التحضير الفعلي للعزومة

- يمكن و يفضل أن تجهز كل الصواني قبل العزومة بيوم و تغطى بالبلاستيك جيدا و تحفظ في الثلاجة على أن تخرج من الثلاجة في يوم العزومة و تسوى في الفرن.
- البوفتيك، الكبيبة، تتبيل الدجاج و اللحوم، من الأفضل أن يكون مجهزا ومحفوظ في الفريزر لحين وقت الإستعمال.

- يمكن عمل الساطات مبكرا في يوم العزومة، و تغطى بالبلاستيك و توضع على البوفيه، و في النهاية يرفع البلاستيك و تصبح جاهزة للتقديم.
- عدم الإكثار من المقليات في العزومة أفضل بكثير خاصة إذا كان العدد كبيرا ، لأن الأطباق المقلية لابد و أن تقدم و هي ساخنة و قد تستغرق عملية القلي مدة طويلة ونستبدلها بالأطباق التي تدخل الفرن.
- تجهيز كمية من العصاج (اللحم المطبوخ مع البصل) قبل العزومة ، و تحفظ في الفريزر، وذلك لاستخدامها في حشو الصواني، مثل الرقاق، والمكرونة بالباشاميل ، وغيرها.
- قبل العزومة بيوم، يمكن تجهيز صواني الرقاق، الباشاميل، صواني المحاشي مثل الكوسة المحشية قبل العزومة بيوم، و تغطى بورق بلاستيكي (film cling) و تحفظ في الثلاجة ، ثم تخبز في الفرن قبل موعد العزومة المحدد لتقدم ساخنة و طازجة.
- لعمل الديك الرومي أو الضأن للشواء ، يتبل قبل العزومة بيوم و يحفظ في الثلاجة في كيس الفرن، مع تقليب الكيس ٢-٣ مرات حتى يتشرب التتبيلة جيدا ، ثم يخرج من الثلاجة و يدخل الفرن قبل موعد العزومة بـ ٣ ساعات على الأقل. وبالنسبة للديك الرومي، فتحسب مدة الخبز حسب وزنه على أن تكون ١\٢ ساعة لكل ١ كيلو من الديك على أن لا تقل المدة عن ٣ ساعات على الأقل حتى لو كان وزنه قليلا جدا.
- يمكن تجهيز و لف ورق العنب بالطريقة اللبنانية قبل العزومة ب ٣-٤ أيام ، و حفظه في الفريزر، أما المحشي بالطريقة المصرية يمكن عمله قبلها بيوم، و حفظه في الثلاجة.
- تجهز كل العصائر قبل العزومة بأسبوع، و تحفظ في أكياس في الفريزر أو في علب بلاستيكية محكمة الغلق، و تخرج من الفريزر قبل العزومة بيوم، و توضع في دوارق و توضع في الثلاجة.
- يمكن عمل الحلويات قبل العزومة بيوم وحفظها في الثلاجة و بذلك نكون قد انتهينا من الحلويات و أصبحت جاهزة للتقديم.

الحلويات التي يمكن عملها هي البسبوسة(تغطى بالبلاستيك جيدا) ، البقلاوة(تغطى بالبلاستيك جيدا)، الترايفل، التورتات بأنواعها، الكيك كذلك يمكن عمله و تجهيزه و تغطيته بالبلاستيك جيدا و أي حلوى مثلجة فهي في الأصل يجب أن تحفظ في الثلاجة طوال الليل.

- الأطباق و الأكواب و الكاسات و الفوط و الفضيات ، يجب أن تكون نظيفة و مجففة و جاهزة للإستعمال.

لمعرفة أصول تنسيق المائدة في الولائم والعزومات اضغطي هنا

## اقتراح لقائمة لعزومة لـ ٥ أفراد

**الشـــوربة**

شـ ـوربة لسان عصفور بالجزر.

**اللحوم**

ديك رومي مشوي في الفرن(وزن ٣-٤ كج).
كفتة مشـ ـ ـوية( حوالي ٢ كج).
صينية دجاج بالزعتر في الفرن(٢ دجاجة).

**النشـ ـ ـويات**

أرز بالمكسرات ( فرشة للديك الرومي).
٢ صينية رقاق باللحم المفروم(٢ صينية متوسطة).
٢ صينية كنالوني بالسبانخ(صينية متوسطة).

**الخضراوات**

مسـ ـ ـقعة بالباشاميل(صينية صغيرة).

**المقبلات والسـ ـلطات**

سـ ـ ـلطة خضراء.
سـ ـلطة طحينة.
سـ ـ ـمبوسـ ـ ـة بالخضراوات.
مخلل مشكل.

### الحلويـ ـات

بقلاوة(١ صينية).
ترايفل(١ صينية).
فروت سلاد(طبق كبير واحد).

### المشـ ـ ـروبات

كوكاكولا (الآن يوجد مكة كولا) .
عصير قمر الدين أو برتقال طبيعي.
شاي بالنعناع.
قهوة عربي.

## اقتراح لقائمة لعزومة لـ ١٠ أفراد

### النشـ ـ ـويات

رقاق (٣ صواني متوسطة).
أرز بالخلطة (فرشة تحت الفخذة أو الديك الرومي) (حوالي ١\٢ ٢ كوب أرز).
كسكسي باللحم و البصل و المكسرات(١ باكيت كسكسي).
محشي بصل( حوالي ١ كيلو بصل) أو محشي ورق عنب أو محشي خضراوات.

### اللحوم

فخذة مشوية بالفرن أو ديك رومي مشوي.
دجاج بالزعتر بالفرن أو بوفتيك (دجاج في حالة عمل الفخذة ، و بوفتيك في حالة عمل الديك الرومي).
في حالة الدجاج......٢ دجاجة،
و في حالة البوفتيك........ ١\٢ ١ كيلو.

كبيبة مقلية أو صينية.

شـ ـيش طاووق (٢ كيلو صدور دجاج مخلية).

## الخضراوات

صينية مسقعة في الفرن(صينية واحدة)......... أو

صينية باذنجان بالطماطم و الجبنة في الفرن ..... أو

صينية كوسـ ـ ـة محشـ ـوة ...... أو

بطاطس محشوة ...... أو

خرشوف محشي........أو

طماطم محشوة في الفرن.

## الشـ ـ ـوربة

شـ ـ ـوربة اللحم بلسان العصفور والجزر( سهلة و لا تأخذ وقتا للتحضير).

## المقبلات و السـ ـ ـلطات

سـ ـ ـلطة خضراء

سـ ـ ـ ـلطة زبادي (في حالة ورق العنب).

مخلل مشكل.

سمبوسة بالجبنة.

## الحلويات

تشـ ـيز كيـ ـك بالفراولة(أو أي فاكهة لديك).

بسـ ـبوسـ ـة أو كنافة.

كسـ ـكسـ ـي حلو(بالسكر و المكسـ ـرات).

## المشـ ـ ـروبات

كوكا كولا.
عصير قمر الدين أو برتقال طازج.
عصير فراولة أو كوكتيل طازج.
شاي بالنعناع.
قهوة عربي.



# أكلات ومشروبات رمضان الشهية

مع شهر رمضان المبارك تجتمع العائلة أو الأصدقاء حول السفر الرمضانية في جو من الألفة والمحبة.
لتتمتعي وعائلتك وأصدقائك بإفطار لذيذ وصحي، احرصي على أن تبدأي إفطارك بالبلح أو التمر، واتبعي ذلك بطبق من الشوربة الدافئة مصحوبا بنوع من أنواع السلطات، واختر من بين الأطباق الرئيسية الكثيرة لتكتمل سفرتك. صياما مقبولا وإفطارا هنيئا إن شاء ا .
ونحن هنا نساعدك في تحضير مائدتك بكل ما لذ وطاب بتقديم وصفات أشهر الأطعمة والمشروبات المقدمة على المائدة الرمضانية..

## المشروبات

### شراب قمر الدين



ارتبط قمر الدين برمضان المبارك منذ زمن بعيد وهو أحد العصائر المشهورة في أغلب الدول العربية في هذا الشهر ويفضله الكثيرون على أي عصير آخر لما له من فوائد صحية جمة.
وقمر الدين هو عصير ثمار المشمش الناضج المجفف.

**المقاديـر:**

قطعتان من شرائح قمر الدين.
خمسة أكواب من الماء.
ثلث كأس سكر.
ملعقة طعام ماء زهر (اختياري) .

**طريقة التحضير :**

- نقطّع رقائق قمر الدين إلى قطع صغيرة.
- نغسل القطع بماء ساخن.
- ننقع القطع في ماء ساخن لمدة ليلة كاملة.
- نضع السائل المنقوع في إبريق العصير ويضاف إليه السكر وماء الزهر.
- نقلّب جيداً ويقدم بارداً.

**طريقة ثانية:** هي أن تغلي قمر الدين في كمية من الماء حتى يذوب تماما ، و يحلى بالسكر ، ثم يصفى و يحفظ في الثلاجة .

## عصير قمر الدين مغشوش




**المقادير:**

٢ كيلو برتقال بلدى.
نصف كيلو جزر اصفر.
سكر حسب الرغبة.

**الطريقة:**

١. يعصر البرتقال.
٢. يقطع الجزر حلقات ويسلق.
٣. يضرب الجرز مع عصير البرتقال و السكر فى الخلاط.
٤. يبرد في الثلاجة ويقدم باردا.

## شراب التمر هندي

يعتبر التمر هندي أفضل مشروب في شهر رمضان المبارك لانه يقطع العطش ويكسر وهيج الدم ويسكن اللهيب والحررة والقيء والغثيان والصداع الحار.

**المقاديـر:**

كوب من التمر الهندي
٦اكواب من الماء
٢كوب ماء للنقع
والسكر على كل كاسه شراب بتحطي حوالي ٦ ملاعق كبار سكر ( حسب الرغبه حلوة كتير او عادي..انا بحبه بدون سكر )

**الطريقه:**

- تضعي التمر والكوبين ماء على النار
- بعد دقيقتين من غليانه ارفعيه عن النار واتركيه ليبرد قليلا ثم صفيه بواسطه كيس صغير من قماش الشاش في طنجرة بايركس (لا تستخدمي المعدن، لانه يتفاعل مع المعادن)
- يضاف له الستة اكواب ماء بالتدريج واستمري بالضغط على القماش الى ان ينتهي عصيره ولا يبقى منه شيئا..
- اتركي العصير المصفي حتى يروق ويصبح لونه هادي غير معكر.
- في كل كاسة عصير ضعي السكر وممكن ان تضعي السكر مع التمر الهندي وقت ما كان على النار وهكذا السكر يذوب اسرع اوبامكانك ان تخلطيه بالخلاط بهذا تتاكدي ان السكر قد ذاب.
- عند النهاية ضعي بعض قطرات من ماء الزهر او ماء الورد..

## الكركديه

يعتبر شراب مغلي ازهار الكركديه من افضل المشروبات المستعملة في شهر رمضان المبارك فهو شراب حمضي ملطف وقابض وخافض للحرارة ومضاد للديدان الشريطية والاسطوانية وملين خفيف للمعدة ويساعد على خفض ضغط الدم المرتفع

**طريقه التحضير**

- ضعِي مقدار من الماء داخل البراد على حسب الاشخاص الذين سيقدم لهم.
- ضعيه على النار ثم ضعي السكر حتى يغلي ومن ثم ضعي ورق الكركديه واتركيه قليلا وابعديه عن النار واتركيه لمده ربع ساعه ثم ضعيه في قنينه.
- أدخليه الي الثلاجه حتى يصبح بارد لمدة نصف ساعه ثم أخرجيه للتناول.
- يفضل اضافة قوالب من الثلج اثناء التناول.



# الشوربة والحساء

## شوربة لسان العصفور

**المقادير:**

ربع كيلو مكرونة لسان العصفور
لتر مرقة لحم او دجاج او مكعبات ماجي
ملعقة زبدة

**الطريقة:**

1. يحمر لسان العصفور فى الزبدة.
2. تغلى الشوربة ويضاف لها المكرونة المحمرة (لسان العصفور) ونتركها حتى تغلي وتنضج المكرونة.
3. تقدم ساخنة ويمكن إضافة الليمون إليها حسب الرغبة.

## شوربة الطماطم بالكريمة

**المقادير:**

ملعقة كبيرة زبدة
بصل
جزر مبشور
كرفس
ورق لورا ( ورق غار)
طماطم

٢ملعقة كبيرة دقيق

٢مكعب ماجى

شوربة دجاج

قشطة (أو كريمة لباني).

ملح و فلفل الأبيض

**الطريقة :**

١. نقلب حلقات بصل و الجزر بالزبدة نضيف ورق الغار و الكرفس المقطع و نتبل بالملح و الفلفل و يقلب الكل جيدا
٢. نضيف الدقيق و يقلب جيدا ثم نضع الطماطم المقطعة و تقلب كل الخضار السابقة جيدا
٣. نضيف شوربة الدجاج و الماجى و تترك حتى تستوى مدة ربع ساعة تقريبا ثم تضرب فى الخلاط و تصفى فى مصفاة.
٤. نتبل بالملح و الفلفل الأبيض والقشطة و تقدم فوراً.

## شوربة الدجاج بالكريمة

**المقادير:**

٢ صدور دجاج مخلي مقطع مكعبات وناضج من قبل

٢ كوب مرقة دجاج

١ كوب حليب كامل الدسم

١ كوب كريمة لباني

صفار بيضة

٢ ملعقة عصير ليمون

٤ ملاعق دقيق

٢ ملعقة زبدة

ملح وفلفل

**الطريقة:**

١. يذاب الزبد في قدر علي النار ثم يضاف الدقيق حتي يصبح ذهبي اللون.
٢. يخفق صفار البيضة مع كوب الحليب ويضاف علي الدقيق، يقلب حتى الحصول على قوام غليظ. تضاف الكريمة اللباني ثم المرقة.
٣. بعد ذلك تضاف قطع الدجاج إلى الشوربة وتترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.

## شوربة الدجاج بالتربية



**المقادير:**
مقدار من مرقة دجاج
ملعقة دقيق أو حسب الحاجة

**الطريقة :**

نقوم بتلوين القليل من الدقيق فى قليل من السمن ثم نضع عليه الشوربة الساخنة مع التقليب السريع حتى الغليان ثم نضع قطرات من عصير الليمون
ملحوظة : تكون الشوربة خفيفة قليلا وليست سميكة.

## شوربة الخضار

**المقادير**

١ دجاجة.
١ مكعب من مرق الدجاج ماجي.
٢ ـ ٣ حبة جزر.

٢ ـ ٣ حبة كوسا.

٢ حبة بطاطس كبيرة.

١ ـ ٢ حبة طماطم.

١ بصلة.

١ كأس من البازلاء الطازجة أو المثلجة.

١ ـ ٢ ملعقة كبيرة من الزيت النباتي أو السمن.

٢/١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون.

ملح حسب الطلب.

٣ ـ ٤ حبة من الهيل (الحبهان).

**الطريقة:**

١. تنظف الدجاجة جيداً وتغسل بالماء البارد، ثم ينزع جلدها وتقطع إلى قطع صغيرة.
٢. تقشر حبة البصل وتغسل وتفرم فرماً خشناً.
٣. تغسل حبة الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة.
٤. يوضع مقدار الزيت أو السمن في قدر ويضاف إليه البصل المفروم ويرفع القدر على النار ويقلب جيداً حتى يصبح لونه مائل إلى الأصفر.
٥. تضاف قطع الدجاج إلى البصل وتقلب جيداً مدة ١٠ دقائق ثم يضاف فوق الخليط قطع الطماطم ومقدار كافي من الماء ويترك المزيج حتى يصبح نصف ناضج على نار متوسطة.
٦. في هذه الأثناء تغسل حبات الخضار (الكوسا والبطاطس المقشرة) وتقطع أيضاً قطع صغيرة ثم تضاف إلى القدر مع البازلاء.
٧. يضاف الفلفل الأسود والملح ومكعب مرقة الدجاج وبضع حبات الهيل.

يغطى القدر ويترك على نار متوسطة حتى ينضج الخضار (مدة ١ ساعة تقريبا).

## شوربه بيضاء بالفطر

**المقادير:**

نصف دجاجه

ملح،بهارات (كمون أو أي بهارات غير مطحونة)

بصل مقطع

ثوم مدقوق

زيت

٤ملاعق دقيق

٤ملاعق حليب بودرة

فطر مقطع

ذره

للتزيين بقدونس مفروم(وأيضا لزيادة الطعم)

**الطريقة :**

١. يحمر البصل والثوم بالزيت حتى يذبلان ، ثم يضاف الدجاج والبهارات و الملح ثم يضاف الماء ويترك يطبخ حتى النضج.
٢. يخرج الدجاج ويصف ماء الدجاج ويوضع في قدر وتخلى الدجاج وتقطع قطع صغيره وتوضع في القدر،ويضاف الفطر والذرة.
٣. نخلط الدقيق والحليب في قليل من الماء الغير الحار (بخفاق البيض) ثم يضاف على القدر مع التحريك المستمر والنار عاليه حتى تبدا الشوربه بالغليان ثم ترخى النار وتترك الشوربه ١٠ دقائق.

تصب في الصحون وترش بقليل من البقدونس والفلفل الأسود.

## شوربة البطاطس



**المقادير:**

ثلاث حبات بطاطس كبيرة الحجم

بصلة كبيرة

زبدة

مكعبات مرقة الدجاج

علبة قشطة الطبخ ( قيمر)
ملح + كمون + فلفل أبيض
بقدونس للتزيين

**الطريقة:**

١. يقشر البصل ويفرم ثم يقلب مع الزبدة حتى يذبل ثم توضع فوقه البطاطس بعد تقشيرها وتقطيعها إلى مكعبات.
٢. تغمر بالماء و يوضع الملح والفلفل الأبيض والكمون ومكعبات الدجاج ثم تترك على النار حتى تنضج.
٣. بعد ذلك تخلط في الخلاط وتغلى على النار مع وضع القشطة (قيمر) والتحريك المستمر ثم تسكب في جاط التقديم وتزين بالبقدونس.

## شوربة البطاطس والشيدر



**المقادير:**

٥٠ جرام زبدة.
بصلتين مبروشتين.
٧٥٠ جرام بطاطس مقشرة ومقطعة.
٣ اكواب مرقة دجاج.
١ ١/٢ كوب حليب.
١ ١/٢ كوب جبنة شيدر.
فلفل احمر.
٢ ملعقة كبيرة جوز مبروش.
عرق كرفس مقطع.
ملعقة كبيرة كرات مقطع.

**الطريقة :**

١. سيحي الزبدة وتضاف البصل الى ان تنعم (لا تحمريه).
٢. اضيفي البطاطس والمرقة الى ان تغلي وتترك على نار هادئ لمدة ٢٠ دقيقة. تترك لتبرد.
٣. ضعيها في الخلاط إلى أن تنعم.
٤. يعاد الى القدر ويضاف الحليب إلى أن يغلي الخليط مع التقليب.
٥. يزال من على النار وتضاف الجبنة والملح والفلفل الاحمر وتقلب الى ان تذوب الجبنة.
٦. ضعيها على النار إلى أن تغلي.
٧. اخلطي الجوز والكرفس والكرات وتزين به الشوربه.

## شوربة السبانخ

**المقادير :**

١ حبة بصل كبيرة مقطعة ناعماً
٢ فص ثوم (مفروم)
٢ ملعقة كبيرة زبدة
١ كيلوجرام أوراق سبانخ (مقطعة ناعماً)
٢ مكعب مرقة الدجاج
١ علبة قشطة
فلفل أبيض (حسب الرغبة)
١ عبوة فتات خبز للتزيين

**الطريقة :**

١. يقلى البصل والثوم في الزبدة حتى تصبح ذهبية اللون.
٢. يضاف السبانخ ويطهى حتى يذبل.
٣. يضاف مكعبا مرقة الدجاج وتخلط جميعها جيداً مع السبانخ المطهو وخليط البصل.

٤. يترك على نار متوسطة لمدة ٥ - ١٠ دقائق.
٥. ترفع الشوربة عن النار وتخلط جيداً بواسطة خلاط كهربائي حتى تصبح متجانسة.
٦. يعاد وضع الشوربة على النار المتوسطة مع التحريك حتى تغلي. تضاف القشطة مع التحريك.
٧. يضاف الفلفل الأبيض حسب الرغبة.
٨. يرفع عن النار ويزين بفتات الخبز. تقدم الشوربة ساخنة.

## شوربة الجزر



**المقادير:**

كيلو جزر مقشر
حبة بطاطس
مرقة دجاج
نصف كوب كريمة
نصف كوب لبن
ملح و فلفل

**الطريقة:**

١. يسلق الجزر و حبة البطاطس فى الشوربة.
٢. يضرب المزيج فى الخلاط و يصفى.
٣. يعاد الى النار مع اضافة الكريمة و الحليب و يملح و يترك على النار حتى يسمك قليلا.
٤. عند التقديم يزين بملعقة كريمة.

## شوربة العدس بالجزر و الزعفران

**المقادير:**

كوبين عدس اصفر

بصلة كبيرة مفرومة

حبة ثوم كبيرة مبشورة

٣ جزرات مبشورين

قطع من القرع (اختياري)

ملح و فلفل و كمون حسب الرغبة

رشة صغيرة صبغة زعفران

**الطريقة:**

١. يقلى البصل في قليل من الزيت ،ويضاف اليه حبة الثوم ، ثم الجزر ، و العدس الأصفر ، و يقلب المزيج قليلا.
٢. يضاف لتر من الماء ويترك حتى يغلي مع التحريك المستمر.
٣. يضاف الفلفل و الملح و الكمون و قطع القرع اذا رغبتي، و يضاف بعض الماء اذا اصبحت الشوربة سميكة.
٤. بعد نضج العدس تأخذين من الشوربة كوب واحد و تخلطينه بالخلاط و تعيدينه الى القدر و اتركيه يغلي ٥ دقائق حتى يكتسب القوام المطلوب و في النهاية اضيفي رشة صبغة الزعفران.

## شوربة الشوفان

**المقادير:**

٢ فنجان شوفان ( قمح مبشور متوفر بالجمعيات )

٤ قطع لحم ضان مع العظم

بصلة مبشورة

سمن

٤ حبات طماطم

٣ ملاعق معجون طماطم

بهار( قرفة + حبهان + قرنفل )

٥ فصوص ثوم مدقوق

**الطريقة:**

١. يحمر البصل بالسمن ومعه اللحم والبهارات حتى تاخذ من رائحتها ثم يوضع الثوم والطماطم والمعجون وتقلب حتى تتسبك ثم يصب عليها الماء المغلي وتترك حتى ينضج اللحم.
٢. يصفى المرق ونأخذ المرق المصفى ونضع الشوفان ونتركه يغلي حتى ينضج ولايضاف الملح.

## شوربة البازلاء

**المقادير**



٣٠٠ جرام لحم
٥٠٠ جرام بازلاء مكسرة
بصلة
ملعقة ك زبدة
ملعقة ص ملح
٤/١ملعقة ص فلفل اسود
٤/١ملعقة ص قرفة
٢/١ حزمة بقدونس مقطفة
١ ليمون
قليل من الأرز

**الطريقة:**

١. قطعي اللحم قطعا صغيرة.
٢. اضيفي البصل المفروم+زبدة+فلفل اسود+قرفة،واخلطيهم لمدة ١٠ دقائق على النار ثم اضيفي ٢ كاس ماء.

٣. في هذه الأثناء ضعي البازلاء في الماء واتركيها تغلي مدة٤٠ دقيقة تقريبا ثم اطحنيها في ماكينة تحضير الطعام.
٤. اضيفي الخليط إلى اللحم.
٥. اغسلي الأرز و اضيفيه للحم.
٦. ضعي الكل على النار لمدة ١٥ دقيقة.
٧. تقدم مزينا بالبقدونس.

## شوربة همشرية

**المقادير:**

لكل لتر من شوربة الدجاج نحتاج ١/٢ كوب من اللحم المفرى وقليل من الشبت المخرط وملعقة متوسطة عصير طماطم للتلوين

**الطريقة :**

١. نضع اللحم المفروم عند غليان الشوربة.
٢. نتركها تغلى حتى تنضج وممكن إضافة قليل من الشوربة عند نقص السائل (تستغرق ١٠) دقائق ثم نضع الشبت والتوابل ونغليها غلوة ونرفعها من على النار.
٣. تقدم ساخنة.

## حساء لبلابي

**المقادير:**

- كيلو حمص
- كاس زيتون

- عشر فصوص ثوم مدقوقة
- عصير ليمونتين
- معلقة صغيرة من الفليفلة الحريفة (المهروسة)
- معلقة صغيرة حب الكمون
- ملح

**الطريقة:**

١. ينقى الحمص ويغسل في الليلة السابقة لطهوه.
٢. يسلق الحمص في عشر كؤوس ماء ويترك على النار حتى النضج.
٣. تضاف الفليفلة المهروسة وفصوص الثوم المدقوقة والكمون والملح.
٤. يخلط الجميع ويترك ليطهى بعض الوقت ثم يرفع من النار.
٥. يسقى الخليط بزيت الزيتون وعصير الليمون.
٦. يقدم الى جانب شرائح الخبز المحمص.



## شوربة الحمص والروز ماري(اكليل الجبل)

**المقادير:**

١ كوب حمص
٢ م.ك زيت زيتون
٨ بصلات صغار مقطعة شرائح
٢ سن ثوم مقطع
٢ م.ك روز ماري مفروم
علبة صلصة طماطم (٤٢٥ جرام)
٣ كوب مرق اللحم.

الطريقة:

١. نحمي الزيت ونضع البصل والثوم وروز ماري ونحرك حتي ينضج البصل ويصبح طريا.
٢. نضع فوقهم قطع الطماطم ونتركهم لمدة ٥ دقائق.
٣. نضع الماء والحمص ونتركهم على النار لمدة ١٥ دقيقة.

## شوربة العدس واللوبيا

**المقادير:**

١كوب عدس احمر
١/٢ كوب لوبيا بيضاء
١كوب شرائح بصل
٢كوب طماطم مفرومة
١ملعقة صغيرة ثوم مهروس
٢ملعقة اكل زيت
١ملعقة صغيرة كركم ناعم
١ملعقة صغيرة فلفل اخضر حار مفروم
١ملعقة صغيرة كمون
١/٢ملعقة صغير كاري ناعم
٤ اكواب ماء
٢ملعقة صغيرة ملح
مكعبات توست ابيض محمصه

**الطريقة:**

١. يوضع العدس واللوبيا والبصل الفلفل، الكركم و٢كوب ماء في قدر على النار حتى يغلي.
٢. تخفف النار ويترك لمدة ٤٠ دقيقة أو حتى ينضج العدس واللوبيا تماما.
٣. تضاف الطماطم،الملح وباقي كمية الماء ويترك على النار لمدة ١٥ دقيقة.
٤. يحمر الثوم ،الكمون والكاري في الزيت لمدة دقيقتان ثم يضاف الى شوربة العدس.

٥. يترك على النار لمدة دقيقتان.
٦. تقدم الشوربة ساخنة مع قطع التوست المحمصة.

## شوربة الفريك

**المقادير:**

١ كوب من الفريك المنقى.
٧ ـ ٨ أكواب من الماء.
١ بصلة كبيرة.
٢ ـ ٣ حبة طماطم ناضجة.
٥٠٠ غرام من اللحم.
١ ملعقة كبيرة من الزيت.
١ ملعقة كبيرة من الصلصة.
٢/١ ملعقة كبيرة من الابزار (التوابل).

**الطريقة:**

١. يفرم اللحم فرماً خشناً.
٢. تقشر البصلة وتغسل وتفرم فرماً ناعماً.
٣. تغسل حبات الطماطم وتقطع مكعبات صغيرة.
٤. توضع كمية الزيت في قدر على النار ويضاف إليه اللحم المفروم والبصل وتقلب المقادير بواسطة ملعقة خشبية مدة ٥ دقائق.
٥. يضاف إلى قدر الشوربة الطماطم المقطعة والصلصة ويستمر بالتحريك.
٦. وأخيراً يضاف كمية الماء والملح والابزار ويترك المزيج يغلي مدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة.
٧. يغسل الفريك جيداً بالماء البارد ثم يصفى ويضاف إلى قدر الشوربة.
٨. تترك الشوربة مدة ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة على نار متوسطة حتى تنضج جيداً.
٩. ترفع الشوربة عن النار وتصب في زبدية وتقدم ساخنة.

## شوربة البصل

**المقادير:**

حوالى ٤:٣ بصلات.
فص ثوم.
ملعقتين طحين (دقيق).
مرق لحم او دجاج.
ربع ملعقة جوزة الطيب.
والملح والفلفل.
جبن رومي مبشور

**الطريقة:**

١. نقطع البصل والثوم ونحمرهم فى الزيت حتى يحمروا.
٢. نضيف ملعقتين طحين ونتركه حتى يحمر.
٣. نضيف شوربه اللحم أو الدجاج مع جوزة الطيب والملح والفلفل ونترك حتى ينضج البصل.
تقدم الشوربة مزينة بالجبن المبشور.

## شوربة الربيان مع الذرة

**المقادير:**

٥٠٠ جرام من الربيان. ( يمكن استبدال الروبيان بمكعبات من سمك الهامور)
٦ أكواب من الماء.
٢/١ كوب ذرة.
٢/١ كوب من الشوفان كويكر.
٣ بصلة مقشرة ومقطعة قطعاً صغيرة.
٢ ملعقة كبيرة من النشا الذرة.
بهارات (فلفل /كمون /كسبرة) حسب الرغبة

ملح حسب الذوق.

١ ـ ٢ ملعقة كبيرة من السمن.

**الطريقة:**

١. يضاف البصل الي السمن ويحرك جيداً على نار هادئة حتى يلين، ثم تضاف البهارات وتقلب مع المزيج ويترك البصل ٥ دقائق أخرى على النار حتى ينضج.
٢. تضاف كمية الربيان إلى الخليط ومن ثم حبات الذرة ويحرك المزيج ويترك المزيج على نار متوسطة مدة ١٠ دقائق تقريباً.
٣. يضاف كمية الماء إلى الخليط ويترك على النار حتى يغلي جيداً ثم يضاف الكويكر ونشا الذرة ويترك خليط الشوربة مدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة على نار هادئة حتى تتجانس المقادير ويصبح المزيج كثيفاً.
٤. تصب شوربة الربيان في أطباق مجهزة وتقدم ساخنة.

## شوربة البروكللي

**المقادير:**



ربع كيلو من ازهار البروكللي مقطع الى قطع صغيرة

٤ او ٥ اكواب من مرق الدجاج

٤ ملاعق كبيرة دقيق

٤ ملاعق زبدة

علبة كريمة الطبخ

ملح و فلفل ابيض

رشة صغيرة جدا من مسحوق جوزة الطيب

**الطريقة:**

١. يسلق البروكللي مع مرق الدجاج و يتركان جانبا.
٢. نضع الزبدة على النار ثم يضاف الدقيق و يحرك باستمرار حتى لا يتكتل.
٣. يضاف المرق تدريجيا مع استمرار الخفق للحصول على مزيج ناعم.
٤. في النهاية تضاف الكريمة والملح والبهار وازهار البروكللي المسلوقة ويخلط الكل معا.
٥. يقدم الحساء ساخنا مع شرائح الخبز المحمص.

## شوربه الحريرة المغربية



**المقادير:**

ربع كيلو لحمة غنم أو عجل على حسب الذوق مقطعة مكعبات صغيرة.
١٢٥ جرام عدس.
١٢٥ جرام حمص يابس نبلله في الماء لمدة ١٢ ساعة ثم نزيل عنه القشرة.
نصف كوب كرافس مفروم.
نصف كوب بقدونس أخضر مفروم.
نصف كوب قزبر أخضر (كزبرة) مفروم.
بصلتان متوسطتا الحجم مفرومتان جيداً.
نصف كيلو طماطم مفرومة في الخلاط الكهربائي.
١٢٥ جرام من الشعرية الرفيعة جداً.
١٢٥ غرام من الطحين-الفورص- الدقيق الأبيض يتم خلطه في الخلاط الكهربائي مع كوب ماء.
ربع كوب من زيت المائدة.
ملعقة صغيرة من السمن.
ملعقة صغيرة ابزار-فلفل اسود.
ملعقة صغيرة زنجبيل.
نصف ملعقة صغيرة قرفة.
٤ ملاعق كبيرة من مركز الطماطم (الطماطم المعلبة).
ملعقة ونصف كبيرة من الملح حسب الذوق.

٤ لتر من الماء.

**الطريقة :**

١. نضع قدر كبير من حجم ٨ لتر فوق النار.
٢. نضع ربع كوب الزيت ثم نضيف اللحمة والبصل والبقدونس والقزبرة والكرفس والفلفل الأسود والزنجبيل والقرفة والملح مع التحريك لمدة خمس دقائق لا أكثر.
٣. نضيف الطماطم التي سبق خلطها في الخلاط ونضيف إلى الكل الحمص والعدس والسمن ومركز الطماطم ثم نضع الماء - ٤لترات من الماء- ونغلق طنجرة الضغط السريع لمده ساعة.
٤. نزيل الغطاء ونترك القدر فوق نار هادئة جداً.
٥. نضيف الشعرية والطحين الذي سبق خلطه في الخلاط ونحرك جيداً.
٦. نترك القدر فوق نار هادئة لمدة نصف ساعة أخرى مع التحريك المستمر.
٧. نزيل القدر من على النار وتقدم ساخنة.

## شوربة الزبادي



**المقادير:**

كوب لبن زبادي
ملعقة كبيرة ثوم و جنزبيل ناعمين
ملعقة زبدة
كوب حليب
٣ اكواب مرقة دجاج
ملح و بهار حسب الرغبة
نصف كوب كرفس

**الطريقة:**

١. نقلي الثوم و الجنزبيل في الزبدة.
٢. نضيف مرق الدجاج ثم الزبادي و نحرك المزيج حتى يصبح الزبادي على شكل حبوب.

٣. نضيف الحليب و اخيرا الكرفس.
٤. نترك لتغلي قليلا ثم تقدم.



# الساطات والمخللات

## سلاطه خضراء

**المقادير:**

بصله مقطعه قطع صغيره
٤حبات طماطم مقطعه مكعبات متوسطه
١جزره كبيره مبشوره ناعم
٢خيار مقطعه مكعبات
بقدونس مفروم ناعم
جرجير مفروم ناعم
فلفل اخضر مقطع مكعبات وممكن قطع فلفل حار
خل
عصير ليمونتين
فلفل اسود
ملح
ملعقه زيت زيتون
ثوم مفروم ناعم (اختياري).

**الطريقه:**

١. نضع علي البصله الخل وعصير الليمون والملح والفلفل والثوم(حسب الرغبة)
٢. نضع باقي المقادير وملعقه الزيت ونقلب جيدا.

## سلاطة خضراء ٢

**المقادير :**



حبة طماطم

حبة خيار

ورقتين خس

١٠ ورقات جرجير

حبة جزر

بقدونس و جرادة خضراء ( شبت )

5 قطع صغيرة جبنة بيضاء

**الطريقة :**

١. نفرم كل المقادير فرما ليست ناعما جدا.
٢. نحضر طبق التقديم.
٣. نفرد الخس في اسفل الطبق ثم المقادير بالترتيب.
٤. ونضع الجبنة على الوجه وبالهنا والشفا.



## ســلاطة خضراء بالزيتون

**المقادير:**

خس

جزر

طماطم

خيار

زيتون مخلي من الحب

عصير ليمون

قليل من زيت الزيتون

قليل من الخل

**الطريقة:**

١. يقطع الخس قطع طوليه مع بشر الجزر طوليا ويقطع الخيار مربعات وكذلك الطماطم.
٢. يضاف الزيتون وعصير الليمون والخل والزيت وقليل من الملح ويقلب الكل مع بعض.
٣. تجمل بشرائح الليمون وشرائح الخيار.

## سلطة لبن الزبادي بالخيار



**المقادير:**

كأس لبن زبادي
حبتان خيار صغير مفرومة بعد تقشيرها
فص ثوم + قليل من الملح
نصف معلقة شاي نعناع ناعم ومفروم جدا

**الطريقة:**

١. يصفى الزبادي من الماء الزائد ويوضع في إناء عميق ويخفق بملعقة خشب حتى يتجانس وينعم ثم يضاف إلية النعناع والملح ويقلب جيدا.
٢. يضاف الخيار والثوم المفروم ويخلط جيدا ثم تقدم وتجمل بالبقدونس.

## الفتوش

**المقادير:**

بقدونس
طماطم
خس_ بصل اخضر
خيار

فجل

بقلة

حبة ثوم مدقوقة

رشة سماق

ملح

نعناع اخضر او ناشف

ملعقة خل او اكثر حسب الرغبة

زيت زيتون

قطع صغيرة خبز عربي مقلي

**الطريقة:**

تفرم الخضروات و تخلط مع باقي المقادير.

## التبولة اللبنانية

**المقادير:**

٢ كوب نعناع أخضر، مفروم فرماً ناعماً.

٥٠٠ جرام طماطم مفرومة فرماً ناعماً.

٢ كوبا بقدونس مفروم فرماً ناعماً.

٤/١ كوب برغل ناعم مغسول ومصفى.

بهار (حسب الرغبة).

٤/١ كوب بصل مفروم فرماً ناعماً.

٢/١ كوب عصير الليمون الحامض.

٢/١ كوب زيت زيتون.

١ ملعقة صغيرة ملح (حسب الرغبة).

**الطريقة:**

١. اغسلي البقدونس والنعناع جيداً وصفيهما.
٢. إنقعي البرغل بالبندورة المفرومة مدة ٢٠ دقيقة.
٣. ضعي البصل المفروم مع الملح والبهار.
٤. إخلطي الخضار المفرومة مع البرغل والبصل ثم أضيفي زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض.
٥. إخلطي التبولة جيداً وقدميها مع ورق الخس أو الملفوف.

## سلطة اللبنة

**المقادير :**

٣ كاسات (زبادي)
١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
سماق أو زعتر

**الطريقة :**

١. ضعي اللبن الزبادي في كيس قماش ثم ضعي الكيس في مصفـاة وضعي المصفاة على قدر واتركيه ليلة كاملة ليتصفى منه الماء وتبقى اللبنة.
٢. ضعي اللبنة في طبق ورشي عليها السماق أو الزعتر وزيت الزيتون.

## سلطة المعكرونة

**المقادير:**

نصف باكيت صغير معكرونه صدف

٤/١ كوب زيت زيتون

٣ ملاعق خل

٢ حبه كوسى مسلوقه نصف ناضجة ومقطعه مكعبات صغيره

٢/١ حبه فليفله حمراء مقطعه مكعبات صغيره

١ كوب صغير بروكللي مسلوق نصف ناضج و مقطع.

التوابل:

٢/١ كوب زيت زيتون

٢ ملعقتين خل ابيض

١ فص ثوم مهروس

٤/١ كوب ريحان مفروم

١ ملعقه كبيره صوص (Worchestershire )

ملح وفلفل اسود

**الطريقة:**

١. اسلقي المعكرونه مع الزيت والخل وصفيها بالمصفاه.
٢. اخلطي المعكرونه والخضراوات مع بعض ثم اخلطي التوابل مع بعض واسكبيهم فوق السلطة.

## سلطة الحمص بالطحينة

**المقادير:**

كوب حمص

ملعقتين طحينية

ملعقتين عصير ليمون

ثوم مدقوق حسب الرغبة

ملعقة صغيرة ملح

ملعقة صغيرة زيت زيتون

ملعقة صغيرة كمون حسب الرغبة

٢ ملعقة صغيرة زيت زيتون للزينة

وعصير نصف ليمونة للزينة

**الطريقة :**

تخلط كل المقادير ماعدا مقادير الزينة في الخلاط ويسكب في صحن التقديم ويزين بالمخللات وزيت الزيتون والليمون.




## ساطة الباذنجان

حبة باذنجان مقطعة دوائر

نصف كوب طحين (دقيق)

ملعقة ثوم ناعم

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

ملعقة خل

زيت للقلي

ملح و بهار حسب الرغبة

فلفل رومي احمر مقطع شرائح.

**الطريقة:**

١. نغمس الباذنجان في الطحين،ثم نقليه حتى الاحمرار،نصفيه من الزيت و نضعه في الطبق.
٢. نمزج الثوم و الزيت و الخل مع ملح و بهار و نوزعه على الباذنجان و نضع شرائح الفلفل الاحمر عليها و تزين بحلقات الليمون.

## ساطه الباذنجان بالزبادي

**المقادير:**

٢ رغيف خبز
٢ باذنجان متوسط الحجم
كوب زبادي
ملعقتان زيت زيتون
ليمون
ثوم
ملح

**الطريقة:**

١. يقطع الخبز ويحمر.
٢. يقطع الباذنجان إلي مكعبات ويقلى بالزيت.
٣. يمزج الباذنجان مع الزبادي وثوم وليمون وملح وزيت زيتون.
٤. يزين الطبق بالخبز وقليل من البقدونس المفروم.

## ساطة البطاطس

**المقادير:**

٣ حبة بطاطس
كرفس مقطع
بصلتين من اللون الاحمر
بقدونس مفروم
كوب كريمة لباني
¾ كوب جبنة بارميزان

**الطريقة:**

١. تحفر البطاطس على هيئة كرات بالحفارة الخاصة لذلك.
٢. يوضع البصل المقطع والبقدونس + الكرفس+ الملح في اناء ويوضع عليهم كرات البطاطس.
٣. في اناء اخر توضع الكريمة على النار وعندما تغلي نضع الجبنة + الفلفل الاسود.
٤. يصب الخليط على البطاطس ويقلب ويزين بالبقدونس.

## سلطة الملفوف

**المقادير:**

نصف ملفوفة مقطعة شرائح رفيعة
١ طماطم مقطعة صغيرة
١ سن ثوم مفروم ناعم جدا
نصف ملعقة ملح
٢ ملعقة زيت زيتون
١ ملعقة نعناع يابس
نصف عصير ليمون حامض.

**الطريقة:**

١. نخلط كل المقادير مع بعض.
٢. تقدم هذه السلطة بجانب البطاطس المقلية ومجدرة البرغل.

## سلطة الفليفلة الخضراء مع الطماطم

**المقادير:**

٣ حبات فليفلة خضراء كبيرة.
٣ حبات طماطم حمراء كبيرة.
١ ملعقة طعام خل.
٢/١ ملعقة صغيرة سكر.
٢/١ كوب زيت زيتون.
فلفل أسود.
١ فص ثوم.

**الطريقة:**

١. تشوي حبات الفليفلة حتى تنفصل قشرتها عنها. دعيها جانباً حتى تبرد.
٢. أثناء ذلك قطعي الطماطم وانزعي البذور منها ثم قطعيها إلى مكعبات متوسطة الحجم.
٣. انزعي قشر الفليفلة الخارجية ثم انزعي البذور منها وقطعيها إلى مكعبات.
٤. دقي فص الثوم وأضيفي عليه الخل وزيت الزيتون والسكر والفلفل الأسود واخلطيهم جيداً.
٥. صبي الخليط فوق الفليفلة والبندورة واخلطيهم جيداً واتركيها لمدة ١٠ دقائق ثم قدميها.

## سلطة القرنبيط

**المقادير:**

قرنبيطة صغيرة
١ خسة
٢ ملعقة صغيرة ملح وكمون
١ خيارة مقطعة الى شرائح رفيعة
١/٢ كيلو بازلاء مسلوقة
٤ وحدة طماطم مقطعة شرائح
١ ملعقة صغيرة نعناع ناشف
٦ ملاعق مايونيز

١ ملعقة كبيرة مستردة

١ ملعقة صغيرة شطة

**الطريقة:**

1. تسلق القرنبيطة كما هى فى ماء وكمون.
2. يقطع الخس ويرص فى صحن التقديم.
3. تخلط باقي المقادير وتقدم.



## سلطة الشيبس بالزبادي

**المقادير:**

٢كيس شيبسي صغير بالملح فقط.

علبة زبادي صغيرة.

ملعقتين زيت زيتون.

ملح - فلفل.

بقدونس مفروم.

**الطريقة:**

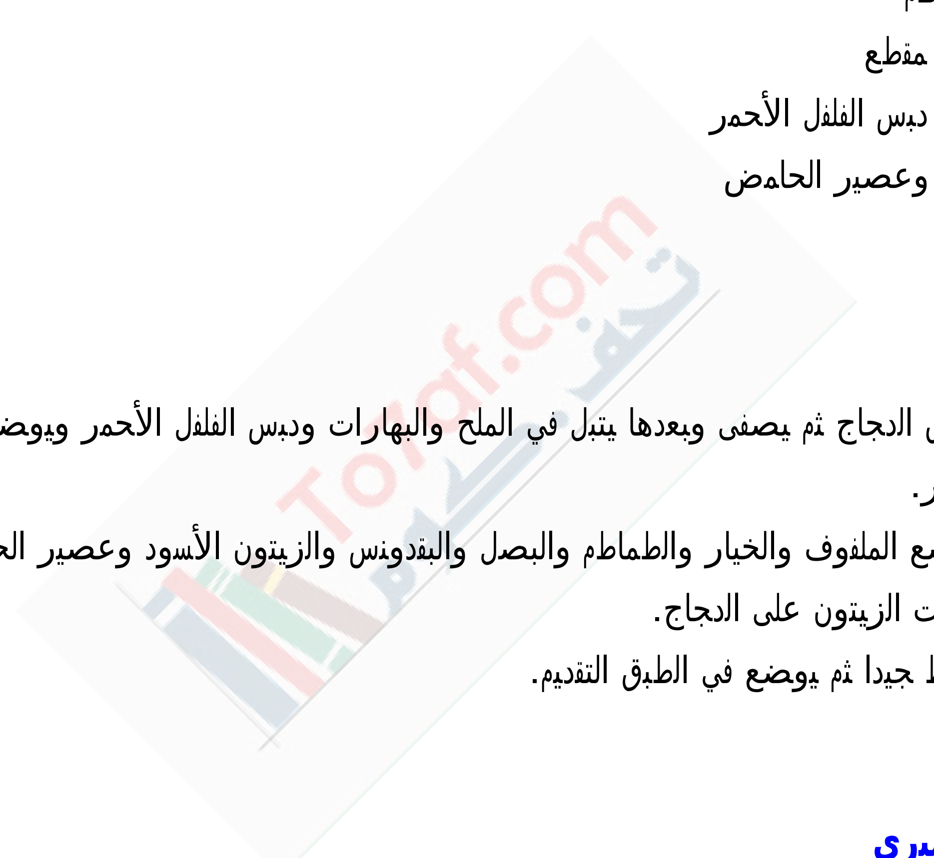
1. يهرس الشيبس جيدا.
2. يضاف الملح و الفلفل و الزبادي و زيت الزيتون و يقلب جيدا.
3. يوضع في صحن تقديم زاهي الألوان .
4. يجمل بالبقدونس المفروم.

## سلطة الدجاج

**المقادير:**

صدر الدجاج مقطع الى شرائح رفيعة
ورقة ملفوف مقطعة الى شرائح
حبة خيار دوائر
حبة بصل شكل دوائر
ورق بقدونس
٣حبات طماطم
زيتون اسود مقطع
ملح بهارات دبس الفلفل الأحمر
زيت زيتون وعصير الحامض

**الطريقة:**



١. يسلق الدجاج ثم يصفى وبعدها يتبل في الملح والبهارات ودبس الفلفل الأحمر ويوضع في الفرن حتى يحمر.
٢. يوضع الملفوف والخيار والطماطم والبصل والبقدونس والزيتون الأسود وعصير الحامض والملح وزيت الزيتون على الدجاج.
٣. يخلط جيدا ثم يوضع في الطبق التقديم.

## سلطة الجمبري

**المقادير:**

ربع كيلو جمبري او روبيان
ربع باكيت معكرونة صغيرة
٣ جزرات مبروشة
خس مفروم ناعم جدا
حبة ثوم

نصف علبة ذرة

ملح

ملعقة خل

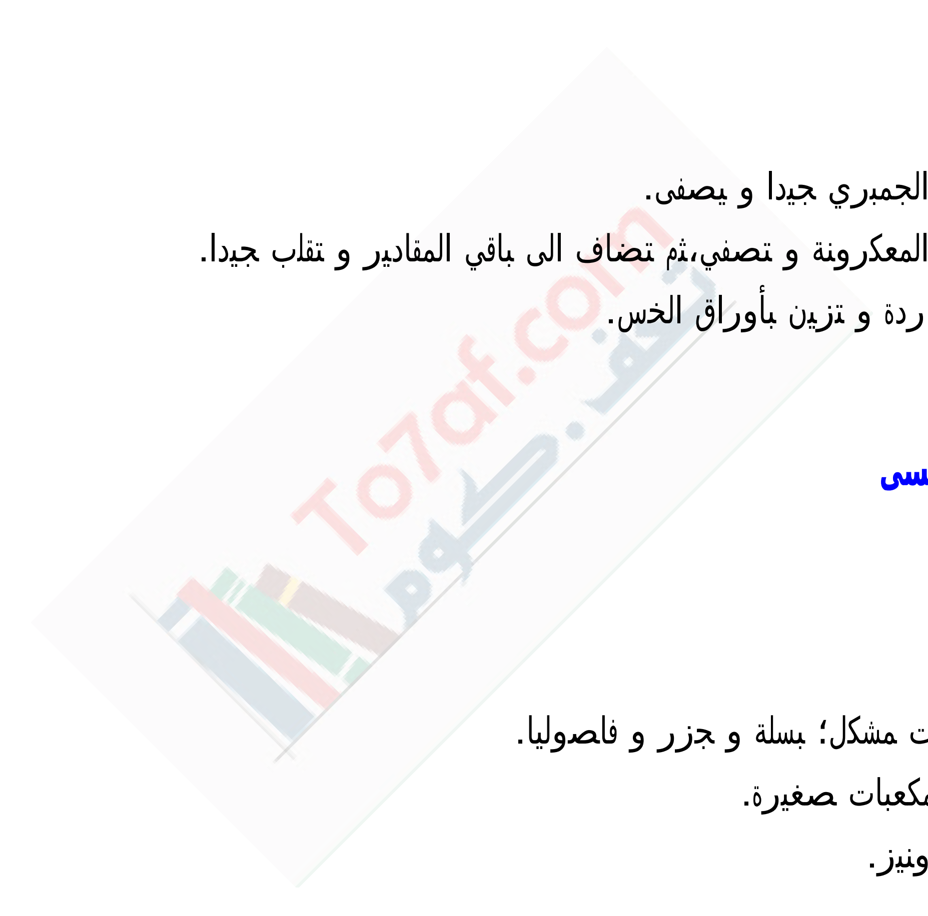
٤ ملاعق مايونيز

ملعقتان صلصة فرنسية برتقالية.

ملعقة زيت زيتون

**الطريقة:**

١. يسلق الجمبري جيدا و يصفى.
٢. تسلق المعكرونة و تصفي،ثم تضاف الى باقي المقادير و تقلب جيدا.
٣. تقدم باردة و تزين بأوراق الخس.



## السلطة الروسى

**المقادير:**

كيس خضروات مشكل؛ بسلة و جزر و فاصوليا.

حبة بطاطس مكعبات صغيرة.

كوب كبير مايونيز.

٢ ملعقة حليب.

٢ بيضة مسلوقة.

**الطريقة:**

١. تسلق الخضروات و تصفى جيدا.
٢. يخلط المايونيز مع الحليب و يخلط بالخضار و يجمل بالبيض المسلوق المقطع اربع.

## سلاطة تركية

### المقادير:

١ كيلو خضار مشكل ( باذنجان - فلفل رومى - طماطم - بصل )
٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون
ثوم مفرى حسب الذوق
ملعقة كبيرة زيت زيتون
ملح -فلفل - بهار - كمون
١ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى
ترنشات ليمون و فلفل رومى احمر

### الطريقة :

١. تشق الخضروات وتشوى فى الفرن وتبرد.
٢. تقشر الخضراوات الناضجة وتهرس بالشوكة.
٣. تتبل بالليمون والثوم والملح والفلفل والكمون والبهار.
٤. توضع فى طبق التقديم وتجمل بالبقدونس وترنشات الليمون وشرائح الفلفل الاحمر ويصب على الوجه الزيت وتقدم.

## سلطة مكسيكية

### المقادير:

حبتان من الأفوكادو
بصلة صغيرة الحجم
معلقة صغيرة من تشيلي
معلقة ونصف صغيرة من الخل الأبيض
معلقة صغيرة من الملح

حبتان طماطم مقشرتان ومقطعتان الى قطع صغيرة

**الطريقة:**

١. يقشر الأفوكادو ويهرس بمطحنة الخضر.
٢. تقشر البصلة وتفرم ناعماً.
٣. يضاف البصل الى الأفوكادو ثم مسحوق تشيلي والملح والخل ويخاط جيداً.
٤. يوضع الخليط في وعاء . يغطى جيداً ويدخل في الفريزر حتى موعد التقديم.
٥. يخرج من الفريزر ويترك حتى يطرى قليلا فتضاف اليه الطماطم ويقدم.

## ساطة ايرانية

**المقادير:**

<u>المقادير لخمس اشخاص:</u>

٣ طماطم حمراء (للسلطة)
٣حبات خيار
بصل ابيض
خس (خمس او ست حبات )
حبتان فجل

للصلصة:
مقدار عصير ليمونة واحدة ونصف
نعناع يابس
زيت زيتون
ملح(حسب الرغبة)
فلفل اسود (حسب الرغبة)
سماق (ملعقين شاي)

**الطريقة:**

١. تقطع الطماطم حبات متوسطة الحجم ، ويقطع الخيار والخس حبات متوسطة الحجم ،ويقطع البصل الابيض شرائح طولية ،ثم يقطع الفجل حبات صغيرة.
٢. اخيرا تخلط مقادير الصلصة جيدا (من غير النعناع) وتضاف على السلطة.
٣. قبل التقديم يرش النعناع على وجه السلطة او يخلط مع الصلصة حسب الرغبة.

## سلطة يونانية

**المقادير:**

١ بصلة صغيرة.
٨ حبات زيتون أخضر.
٢ حبتا فجل.
٦٠ غرام جبنة فيتا.
١ حبة طماطم كبيرة.
٢ ملعقة طعام زيت زيتون.
١ حبة خيار كبيرة.
١ ملعقة طعام خل أحمر.
رأس خسة إفرنجية.
٢/١ ملعقة صغيرة أوراق زعتر مجففة.
ملح وفلفل أسود مطحون حسب الذوق.

**الطريقة:**

١. اغسلي أوراق الخس واتركيها لتصفى ثم قطعيها إلى قطع صغيرة وانثريها في طبق التقديم.
٢. قطعي إلى دوائر رقيقة الخيار والفجل والبصل وانثريها فوق الخس.

٣. قطعي الطماطم إلى قطع صغيرة وانثريها فوق الطبق ثم قطعي الجبنة إلى مكعبات وانثريها فوق السلاطة.
٤. في مرطبان ضعي الخل والزعتر والملح والفلفل وأحكمي إغلاقه ثم هزيه حتى تختلط المقادير ثم صبي الخليط فوق السلاطة قبل التقديم.

## الباذنجان المخلل

**المقادير:**

نصف كيلو باذنجان طويل ورفيع
رأس ثوم
٢ فلفل أخضر حار
٢ فلفل أحمر حار
ملعقة (شطة +ملح+كمون + فلفل اسود )
٣ ليمون
نصف كوب خل

**الطريقة:**

١. يخلط الحشو فى الكبة.
٢. نسلق الباذنجان بماء وملح ثم نشقه ونحشيه بالحشو ونرصة فى علبة محكمة الغلاق ونعصر علية الليمون والخل.

## خضر مشكلة مخللة

**المقادير :**

١/٢ كيلو جزر

١/٢ كيلو كرفس

١/٢ كيلو خيار رفيع

مقدار من القرنبيط ( الزهرة )

٤ كوب خل

ملعقة كبيرة فلفل أود صحيح

ملعقة كبيرة مستردة

**الطريقة :**

١. يتم سلق الجزر والقرنبيط و رؤوس الكرفس كل على حدة بعد غسلهم جيدا ثم ينشلوا من ماء السلق ويشطفوا بالماء البارد.
٢. يوضعوا فى مصفاة حتى يتم التخلص من أكبر كمية من الماء ثم يقطع الجميع الى أجزاء مناسبة بأشكال زخرفية إن أمكن.
٣. يغسل الخيار ويقطع قطع مناسبة.
٤. توضع الخضر جميعا فى برطمان.
٥. يغلى الخل مع حبات الفلفل الأسود والقرنفل ( ملعقة كبيرة من القرنفل ) والمستردة ويترك الخليط ليهدأ ثم يصب على الخضر بحيث يغطيها تماما و تترك لليوم التالى.
٦. يصفى الخل ويرفع على النار ثانية حتى يغلى ثم يترك حتى تهدأ حرارته ويصب ثانية على الخضر حتى يغمرها تماما بل ويزيد عنها ٢ سم.
٧. يقفل البرطمان جيدا ويحتفظ به فى مكان جاف.

# المقبلات والمعجنات

## سمبوسك باللحم

**المقادير:**



رقائق سمبوسك

بصلة مفرومة

٤/١ كيلو لحم مفروم

٢/١ فنجان صنوبر

باقة شبت

نصف باقة بقدونس

فلفل اسود

ملح

زيت غزير للقلي

**الطريقة:**

١. تشوح بصلة مفرومة في السمن مع اللحم المفروم والصنوبر والشبت والبقدونس والفلفل الأسود والملح.
٢. يوضع مقدار ملعقة كبيرة من الخليط السابق داخل رقاقة السمبوسك وتلف مثلثات وتقلى في زيت غزير - او تدهن سمن وتوضع بالفرن للتخفيف من الدهون.

## البوراك المغربي

**المقادير:**

١كيلوجرام لحم مفروم.

٢بصل.

٤بيضات.

ملح.

فلفل اسود.

١م ك زبدة.

قرفة.

**للعجين:**

٣ كيلات طحين (دقيق).

٢/١ كيلة زبدة.

ملح.

ماء.

زيت للقلي

**الطريقة:**



١. نضع الطحين +الملح+الزبدة ونخلط المقادير جيدا حتى تختلط تماما.
٢. نبللها قليلا قليلا بالماء حتى تتحصل على عجين رطبة و سهلة التشكيل.
٣. تترك العجين لتستريح.
٤. من جهة اخرى ضعي اللحم المفروم مع البصل المقطع صغيرا و رقيقا + الملح + الفلفل الاسود + قرفة + الزبدة ثم ضعي الكل على النار.
٥. حركي الخليط و اضيفي نصف كاس ماء و دعيه على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة.
٦. يحضر البيض بخلطه مع قليل من الملح و الفلفل الاسود ثم يوضع على النار.
٧. اضيفي البيض الى اللحم بعد طهيه.
٨. قطعي العجينة شرائح رقيقة ١ مم.
٩. قطعيها مربعات ٢ سم$^{2}$.
١٠. ضعي البيض و اللحم في منتصف المربع.
١١. اطويه من المنتصف واغلقيه باصابعك على شكل نصف هلال واقطعي العجين الزائد.

يقلى في الزيت الغزير حتى يصبح لونه ذهبي.

## فرموزا سعودى

**المقادير:**

٢ كوب طحين ( دقيق ).
٢ بيضة.
٢ ملعقة سمن.
ملعقة خميرة جافة.
ماء للعجن.
لحم عصاج للحشو ( وذلك بتدبيل بصلة على النار فى مادة دهنية ثم إضافة اللحم المفرى وتقليب المواد حتى تستوى ثم إضافة التوابل ( قرفة - ملح - فلفل أسود -بهار - كبابة صينى ( حب مثل الفلفل ولكن أكبر ويطحن ).
بيضة لدهان الوجه.

**الطريقة:**

١. نخلط الدقيق + الخميرة مذابة فى ماء دافىء وملعقة شاى سكر.
٢. نضيف السمن والبيض وذرة ملح وتعجن بالماء حتى تصبح عجينة لا تلتصق باليد وتترك لتخمر.
٣. نقوم بأخذ قطعة بحجم عين الجمل ونفردها ونطبقها عدة مرات وذلك لتصبح مورقة وهشة ثم تحشى باللحم السابق شرحه.
٤. ترص فى صينية مدهونة خفيفا ويدهن الوجه بالبيض مع ذرة قرفة ( دارسين ) منعا للزفرة وتخبز حتى يصبح لونها ذهبيا.

## سمبوسة البطاطس بالخردل (المستردة)

**المقادير:**

٥ ثمرات بطاطس متوسطة الحجم.

٢ بصلتين متوسطتين الحجم.

١ جزرة مبشورة.

١ باقة كزبره خضراء.

٢ ملعقة طماطم زيت ذرة.

١ ملعقة شاي زيت الخردل (ويمكن الاستغناء عنه).

½ ملعقة شاي كركم.

١ ملعقة شاي (بهارات مخلوطة).

١ ملعقة شاي كمون

زيت للتحمير

½ كيلو ورق سمبوسة.

ملعقة دقيق مع ٤ ملاعق ماء.

**الطريقة :**

١. تغسل البطاطس جيداً ثم تسلق في ماء وملح حتى تنضج.
٢. يفرم البصل فرماً ناعماً ثم تبشر الجزرة وتقطع الكزبرة الخضراء.
٣. بعد أن تنضج البطاطس تغسل بماء بارد ثم تقشر وتقطع إلى مكعبات صغيرة.
٤. يحمى زيـت الذرة وزيـت الخردل ويمكن استعمال ٣ ملاعـق زيت ذرة فقط ثم تضاف له حبوب الخردل وحبوب الكمون ويقلب بالملعقة مدة دقيقة ثم يضاف البصل المفروم والجزر والكزبرة الخضراء ويقلب الجميع حتى يذبل البصـل قليلاً فتضاف مكعبات البطاطـس ثم تتبل الخلطة بالبهارات المخلوطة والكركم وتقلـب الخلطة باحتراس للمحافظة على البطاطس لكي لا تنهرس
٥. ترفع الخلطة عن النار وتترك لتبرد.
٦. تخلط ملعقة كبيرة دقيق مع ٤ ملاعق ماء وتستخدم للصق طرف السمبوسة.
٧. تؤخذ شريحة من ورق السمبوسة ويثنى طرفها على شكل قمع يملأ بملعقة من الحشوة ثم تلف عليه باقي الورقـة حتى تأخذ شكل مثلث ثم يلصق الطرف بخلطة الدقيق والماء السابقة وتكرر العملية حتى ينتهي المقدار.

8. يحمى الزيت (تحمير غزير) ثم تقلب فيه قطع السمبوسة على الوجهين حتى تحمر وتأخذ لوناً ذهبياً. وتنشل من الزيت وتوضع على ورق مطبخ ليمتص الدهن الزائد ثم ترص في طبق التقديم ويراعى أن لا تغطى السمبوسـة لأن تغطيتها تجعلها لينة مما يفقدها خاصيتها الهشة.

## سمبوسك البطاطس

**المقادير:**

**للعجين:**

٢ كوب دقيق
ملعقة كربونات
½ فنجان زيت
ملح

**للحشو:**

بطاطس
كسبرة
كمون ناشف ومحمص
فلفل اسود
شطة
ملح
فلفل اخضر حار ومطحون

**الطريقة:**

1. تعجن مقادير العجين حتى تتكون عجينة.
2. تسلق البطاطس وتهرس وتوضع باقي مقادير الحشو وتخلط.

٣. تشكل العجينة الى كرات صغيرة وتحشى بالخليط وتقلى في زيت غزير وتصفى على ورق نشاف.

## السمبوسة الهندية

**المقادير:**

**للحشو :**



٣ حبات بطاطس مقشرة و مسلوقة و مقطعة صغير.
٢ ملعقة زيت.
١ بصلة مقطعة رفيع.
٣ فصوص ثوم مقطعة رفيع جدا.
ملعقة صغيرة زنجبيل طازج.
نصف كوب بازلاء.
نصف كوب جزر مبشور ومقشر.
٢ فلفل اخضر حار مقطع رفيع جدا.
٢ ملعقة صغيرة كاري.
نصف ملعقة صغيرة كركم.
ملعقة صغيرة ملح.
٢ ملعقة صغيرة سكر.
٢ ملعقة كزبرة خضراء مقطعة.
ملعقة صغيرة عصير ليمون.
زيت للقلي.

**الطريقة :**



نسخن الزيت على درجة حرارة متوسطة ونضيف البصل و الثوم و الزنجبيل ونقلب لمدة ٣ دقائق ثم نضيف البطاطس و البازلاء والجزر والفلفل ونقلب الخليط بلطف على درجة حرارة مرتفعة لمدة

٣ دقائق ثم نضع الكاري و الكركم والملح والسكر والكزبرة وعصير الليمون ونقلب بلطف ثم نرفعها من على النار ونتركها جانبا الى ان تبرد.

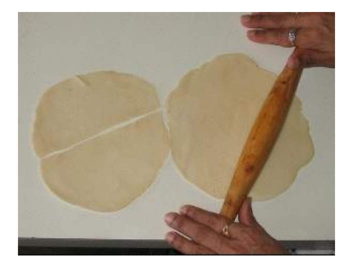
**طريقة عمل العجين**

**المقادير:**

٢ كوب دقيق ابيض
٢ و نصف ملعقة طعام زيت
ملعقة و نصف دقيق رز
نصف ملعقة صغيرة ملح
ربع كوب ماء



نخلط جميع المقادير و نضيف الماء بالتدريج و نعجن جيدا
إلى أن تتشكل العجين في أيدينا نغطي العجين و نتركها ترتاح لمدة ٢٠ دقيقة١.



نقسم العجين قسمين ثم نفردها و نقسمها إلى ٨-٦ دوائر صغيرة.

نفرد العجين على شكل دائرة ثم نقسمها قسمين.



نطوي كل قسم مثل ما هو موضح:



ثم احشيها بالخلطة.



نطوي الأطراف مع غلقها جيدا و نشكلها بالأصابع.



نحضرها للقلي.



تقلى في زيت غزير الى ان تصبح ذهبية اللون ثم ترفع وتجفف من الزيت.



توضع في طبق التقديم وتقدم ساخنة.

## سمبوسة الدجاج

**المقادير:**

١ دجاجة مسلوقة.
١ م.ك زيت زيتون.
٢ م.ك كزبرة خضراء مفرومة.
١/٢ م.ص سماق.
٤ فصوص ثوم مفرومة.
٢ م.ك جبنة قابلة للدهن.
١ علبة قشطة .
١/٤ م.ص ملح.
٢٥ ورقة سمبوسة.
زيت للقلي.

**لعجينة اللصق نحتاج:**

١/٤ كوب ماء.
٢ ملعقة كبيبرة طحين (دقيق).

**الطريقة:**

نقطع الدجاجة إلى شرائح صغيرة بعد نزع العظام منها.
نحمر البصل مع الثوم والكزبرة بالزيت ثم نخلطه مع الدجاج.
نضيف المقادير المتبقية ونخلط الجميع جيدا.
نعد عجينة اللصق.
نُحشى ورق السمبوسة بحشوة الدجاج ونلفها كالمعتاد ونلصق أطرافها بخليط الطحين.
تقلي في الزيت العميق وتقدم.

ملاحظة:

تستطيعين أن تأخذي العدد الذي تحتاجي له، وتحتفظي بباقي السمبسوسة في الفريزر بعد دهنها بقليل من الزيت ووضعها في كيس مغلق جيدا كي لا تجف.



# الأطباق الرئيسية

## النشويات

### فته اللحم بالخل والثوم

**المقادير:**



١ كيلو لحم موزه أو زند أو رقبة.
٢ كوب ارز مفلفل.
٢ رغيف خبز بلدي ناشف.
٢ ملعقة سمن.
ملح – فلفل.
خل.
٤ فصوص ثوم.

الطريقة:

١. يسلق اللحم بالطريقة المعتادة لعمل حساء اللحم.
٢. يقطع الخبز قطعا صغيره ويتبل بقليل من الفلفل ويضاف له ملعقة سمن ويوضع في فرن هادئ حتى يتحمر.
٣. يضاف حوالي كوب مرقة لحم ويترك قليلا حتى يتشرب.
٤. يفرم الثوم ويحمر في السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف اليه الخل و ١/٢ كوب مرقة ويترك على النار حتى يغلي.
٥. يضاف قليل من الخلطة السابقة على الخبز ثم يغطى بالارز ويضاف باقي صلصة الخل ويرش قليل من الفلفل الاسود على الوجه.

يقدم اللحم المسلوق مع الحساء الى جانب الفته او يحمر اللحم المسلوق في ملعقة سمن ويرص حول الطبق حسب الرغبة.

## محشي ضلمة مشكلة باللحم

**المقادير:**

١/٢ كوسة رفيعة
١/٢ كيلو طماطم مستديرة بمقاس واحد.
١/٢ كيلو فلفل رومي صغير الحجم.
٢ ملعقة سمن (أو زيت).
٢ كوب مرق لحم.
ملح- فلفل - بصلة - ثمرة طماطم - كرفس - ورق لاورا.
ورق زبدة - ٤ فصوص ثوم مدقوق - عصير ليمونه.

مقادير الحشو:

١ كيلو لحم مفروم
١/٤ كيلو ارز
بصلة كبيرة
٣ ملاعق بقدونس ونعناع مفري
ملح - فلفل
١/٤ كوب سمن
كوب صلصة

**الطريقة:**

١. تقور الكوسة وتوضع في اناء به ماء وملح.
٢. يقطع الغطاء العلوي للفلفل وتنزع البذور مع ترك الغطاء العلوي لاعادة تغطية بعد الحشو ويراعى ترك العنق.

٣. يقطع الطرف العلوي من الطماطم وينزع القلب باستخدام ملعقة وتتبل من الداخل بالملح والفلفل وتترك مقلوبة لمده ٥ دقائق.
٤. تخلط مقادير الحشو ويحشى الجميع بالخلطة.
٥. يرص شرايح البصل والطماطم والكرفس وورق اللورا والثوم المدقوق في قاع اناء ويغطى بورق الزبدة ويثقب عدة ثقوب ويرص فوق الخضروات المحشية.
٦. يضاف السمن وعصير الليمون والملح والفلفل ويغطى بورق الزبدة ثم غطاء الاناء ويرفع على النار لمدة ١/٤ ساعة.
٧. يضاف اليه المرق بالتدريج ويسوى مكمور ويقدم ساخن.

## ورق عنب ضلمة

**المقادير:**

١/٢ كيلو ورق عنب
٢ ملعقة سمن
بصلة
كرفس - ورق لاورا
٢ كوب مرقة لحم
عصير ليمونتين
ملح - فلفل
ثمرة طماطم
٤ فصوص ثوم

للحشو:

١ كيلو لحم مفروم
١/٤ كيلو ارز
بصلة كبيرة
٣ ملاعق بقدونس ونعناع مفري

ملح - فلفل
١/٤ كوب سمن
كوب صلصة

**الطريقة:**

١. يسلق ورق العنب بعد نزع العنق في ماء وملح لمدة ٥ دقائق ثم يغسل بالماء البارد.
٢. تخلط مقادير الحشو.
٣. تفرد وحدات ورق العنب المسلوق ويوضع على طرفها مقدار من الخاطة المستخدمة للحشو ويطوى الطرفان وتلف مع الضغط حتى تمام الكمية.
٤. يحضر وعاء ويرص في القاع شرايح البصل والطماطم والثوم المدقوق والكرفس وورق اللورا ويغطى بورق العنب المتبقى من الحشو (أو يمكن توزيع عنوق الورق المقطوعة في القاع).
٥. يرص ورق العنب المحشى طبقات ثم يضاف اليه السمن والليمون والملح والفلفل ويغطى بحلقات البصل ويرفع على النار لمدة ١/٤ ساعة.
٦. يضاف المرق شيئا فشيئا حتى تمام النضج ويقدم ساخنا.

## ورق عنب بزيت الزيتون

**المقادير:**

٣ كاسات رز مصري.
١٠ حبات طماطم وسط.
٢ حبة وسط مفروم ناعم.
٢ حزمة بقدونس كبيرة مفروم ناعم.
١حزمة كبيرة نعناع مفرومة ناعـم.
٥ فصوص كبيرة ثوم مهروس.
ليـمون ٣ حـبات.
نصف كاس زيت الزيتون.
١ ملعقة طعـام ملح.

برطمان ورق عنب.

**الطـريقة :**

١. تخلط المقادير مع بعضها ويحشى ورق العنب.
٢. يوضع في أسفل القدر بطاطس شرائح ويرص بعد ذلك في القدر ، ويغمر بالماء فوق مستوى الورق بثلاث أصابع .
٣. يضاف الملح والليمون حسب الحاجة ، وكاس كبير زيت زيتون ، وثوم مهروس ٦ فصوص كبيرة وملعقتين كزطعام نعناع ناشف ، وان لم يوجد تستبدل بأعواد من النعناع الطازج من ٦ / ٧ أعواد.
٤. يترك بعد الغليان على نار هادئة لمدة ساعة وربع.

## ورق الكرنب (أو الخس) المحشي

**المقادير :**

١ كرنبه متوسطه الحجم
٢ ملعقة سمن
٢ كوب مرق لحم
ملح - فلفل

للحشو:

كيلو لحم مفروم
١/٤ كيلو ارز
بصلة كبيرة
٣ ملاعق بقدونس ونعناع مفري
ملح - فلفل
١/٤ كوب سمن
كوب صلصة

شبت ناعم

**الطريقة:**

١. تفصل اوراق الكرنب عن الراس باستخدام طرف سكين وينزع العرق ويقطع الورق بالعرض الى ثلاثة اجزاء.
٢. يسخن وعاء به ماء وملح دون الغلي ويوضع الورق به ويقلب دون ان يغلي الماء حتى يذبل فقط ويطرى ثم يغسل بالماء البارد.
٣. تحضر الخلطة ويتم حشو الوحدات وتلف على ان تقطع بالسكين في نهاية لف اصابع الكرنب.
٤. يحضر اناء ويرص في القاع بعض اوراق الكرنب ويرص فوقها وحدات الكرنب المحشي ويضاف لها السمن والملح والفلفل.
٥. ترفع على النار لمدة ١/٤ ساعة ثم يضاف اليها المرق اولا باول حتى تمام النضج وتقدم ساخنه.

*ملاحظه :*

يمكن ايضا عمل المحشي باوراق الخس وبنفس مقادير الكرنب

## كوسة محشية باللحم المفروم

**المقادير :**

١ كيلو كوسة رفيعة.
١/٤ كيلو لحم معصج.
١/٢ كوب ارز مسلوق.
ملح – فلفل.
٢ ملعقة سمن.
١/٢ كيلو طماطم.
كوب عصير طماطم.

**الطريقة :**

١. تقور الكوسة وتوضع في اناء به ماء وملح.
٢. تغمر الطماطم في الماء الساخن لمدة دقيقة ثم تغسل بالماء البارد وتقشر وينزع منها البذور وتقطع قطعا صغيرة.
٣. يخلط العصاج والارز والطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويحشى به وحدات الكوسة.
٤. ترص في صينية تيفال او طبق فرن وتغطى بعصير الطماطم والسمن وتزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة.
٥. حتى تمام النضج وتتسبك الصلصة وتقدم .

## الأرز بالكبد والقوانص (أرز بالخالطة)

**المقادير:**

٢ كوب أرز مغسول و مصفى جيدا .
زيت للتحمير.
شوربة أو ماء مضاف اليه ٢ مكعب ماجي (كمية تكفي لطهي الأرز ).
١ كيلو كبد دجاج مقطعة قطع صغيرة الى حد ما.
١ بصلة كبيرة مفرومة.
٢ فص ثوم مفروم.
ملح - فلفل أسود - حبهان مطحون.
اوز - صنوبر - زبيب للتزيين .

**الطريقة**

١. يحمر الأرز حتى يصبح لونه بني محمر.
٢. يضاف اليه الشوربة أو الماء المضاف اليه ٢ مكعب ماجي.
٣. يضاف الملح ، و يكمل طهي الأرز بالطريقة العادية.
٤. يوضع البصل مع قليل من الزيت في طاسة على النار، و يقلب حتى يصفر لونه.

5. يضاف الثوم و يقلب حتى يصفر لونه (يصفر فقط لا يصبح أحمر).
6. تضاف الكبد و تقلب، و يضاف الملح و البهارات.
7. تهدأ النار و تغطى، و تترك حتى تنضج و يجف ماؤها.
8. يحمر الزبيب و اللوز و الصنوبر.
9. يغرف الأرز في طبق التقديم ، ثم توضع الكبد على الوجه ، و يزين بالمكسرات السابق تحميرها.

## الأرز المعمر

**المقادير:**

٤ اكواب كبيرة أرز مصرى.
٤ اكواب كبيرة حليب.
٢ملعقة سمن بلادي.
ملح.
علبة قشطه وتفضل قشطه فلاحى للموجودين فى مصر.

**الطريقة:**

1. يغسل الأرز ويوضع فى صينيه متوسطه ونضع عليه القشطه ونقلبه.
2. نضع الملح على الحليب حسب الرغبه ونضعهم على الأرز ونقلب.
3. نتركه لمدة ١٠ دقائق ثم نضعه فى الفرن حتى يتشرب ثم نضيف السمن ونتركه حتى ينضج ونقوم بتحمير الوجه.
4. لاختبار النضج نأخذ من طرف الصينيه بالملعقه وان احتاج حليب نضيف على الوجه.

## أرز اصفر بالصنوبر والزبيب

**المقادير:**

مقدار اللحم الضان الكافي (حسب الرغبة).

حبهان

قرنفل

قرفة

بصلة مقطعة

مقدار من الأرز المنقوع (بسمتي).

**الطريقة:**

١. يسلق اللحم الضان ومعة البهارات (حبهان+ قرنفل+ قرفة) والبصلة ثم يصفي.
٢. يوضع مقدار الارز المنقوع في المرق المصفى ويترك حتى ينضج الارز (يكون مقدار المرق يزيد عن الارز بمقدار عقلة الاصبع حتى تحصلي على الشكل المطلوب للأرز).
٣. قبل نضج الأرز يرش الصبغ الاصفر المذاب في قليل من الزيت على الوجه.
٤. نقوم بعمل حفرة صغيرة في الوسط ونضع طبق قصدير صغير به زيت ونضع به قطعة فحم مشتعلة ونغلق القدر حتى يتصاعد الدخان ويتخلل الأرز ونتركة حتى يتم نضج الارز ( يفضل ان يكون اللحم داخل الارز).
٥. يقلب الصنوبر والزبيب في قليل من السمن ثم يزين به الارز عند التقديم.

## أرز بالبازلاء واللحم المفروم

٥٠٠ جرام بازلاء.

٣ و٢/١ كوب (٧٠٠ جرام) أرز.

٢٥٠ جرام لحم مفروم.

ملعقة ملح.

٢/١ كوب ( ١٠٠جرام) سمن أو زيت ذرة.

صنوبر ولوز للتزين.

**الطريقة:**

١. ينقع الأرز ويترك جانبا.
٢. توضع السمن في طنجرة وتسيح ثم نضع اللحمة ونقلبها حتى تنضج.

٣. نضع البازلاء مع اللحمة ونقلبهم مع بعض حتى تنضج البازلاء.
٤. نخرج اللحم والبازلاء من الطنجرة ونضعهم في صحن.
٥. نضع كوبين ماء في الطنجرة ونضيف الملح ونتركها إلى أن يغلي الماء.
٦. نصفي الأرز من الماء ونضعه في الطنجرة فوق الماء المغلي إلى أن يجف الماء قليلا، نخفض درجة الغاز ونغطي الطنجرة لكي يهدأ الأرز.
٧. بعد مضي ١٥ دقيقة نضع البازلاء على وجه الأرز مدة ١٠ دقائق.
٨. يقلى اللوز والصنوبر في هذا الوقت.
٩. نطفيء الغاز ونحرك الأرز بالبازلاء ثم نسكبه في الصحن ويرش اللوز والصنوبر على الوجه.

## طاجن أرز مع خلطة الباذنجان

**المقادير:**

١¼ كأس أرز أمريكي طويل الحبة.
٤ كاسات ماء.
٣ ملاعق طعام زبد.
٣ ملاعق طعام زيت نباتي.
١ ملعقة شاي قرفة ناعمة (دارسين).
½ ملعقة شاي ملح.
١ بصلة مفرومة ناعمة.
١ ثمرة باذنجان متوسطة الحجم (وتقطع مكعبات صغيرة).
¾ كأس كريمة مخفوقة.
فلفل أسود.

**للتـزيين:**

ليمونة كبيرة - برتقالة صغيرة –ثمرة طماطم متوسطة – ٣ أعناق نعناع.

**للصلصـة:**

ملعقة كبيرة زبدة.

ملعقة كبيرة دقيق.

½1 كأس حليب.

رشة من جوزة الطيب - ملح - فلفل أبيض – جبن شيدر مبشور.

**الطريقة :**

١. يسلق الأرز في الماء لمدة ٢٠ دقيقة ثم يصفى من الماء.
٢. يحمى الزيت والزبدة ويشوح فيها البصل المفروم ومكعبات الباذنجان ويقلـب بملعقة خشبية حتى ينضج الباذنجان فيتبل بالملح والقرفة والفلفل الأسود.
٣. تهدأ النار ويصـب عليه الكريمة والأرز المسـلوق ويقلب الجميع ويرفع عن النار ويصب الخليط في طبق خزف أو بايركس ويساوى السطح بالملعقة ثم تحضرالصلصة.

**لتحضير الصلصة:**

١. تسيح الزبدة ويضاف عليها الطحين (الدقيق) ويقلب جيداً.
٢. يضاف له الحليب بالتدريج مع الاستمرار في التقليب حتى لا يتكتل الطحين.
٣. يستمر في التقليب حتى يسمك قوام الخليط فيتبل بالملح والفلفل الأبيض ويرش بجـوزة الطيب وأخيراً يضاف الجبن الشيدر المبشور ويرفع عن النار ويقلب حتى يسيح الجبن في الصلصة.
٤. تصب هذه الصلصة على طبق الأرز ويزج في فرن حـار(حـرارته ٤٠٠ فهرنهايت، ٢٠٥ درجة مئوية، ٧ غاز) لمدة ٢٠ دقيقة.
٥. يخرج الطبق من الفرن ويزين بوردات تعمل من قشر الليمونة وأخرى من قشر البرتقالة وثالثة من قشر الطماطم ثم يزين بأعناق النعناع ويقدم ساخناً.

## أرز بمكعبات صدور الدجاج و مكعبات الخضراوات

**المقادير:**

صدور دجاج مكعبات

أرز.

مكعبات من البطاطس والجزر والكوسة.

شريحة زنجبيل طازج.

فصان ثوم مفرومان.

بصلتان مفرومتان.

حبات من الهيل (الحبهان) والقرنفل.

ملعقة صغيرة من (كركم-قرفة-بهار مخلوط).

ملح.

قليل من ماء الورد.

**الطريقة :**

١. نسلق الدجاج ونضيف له قليل من الملح وقليل من الكركم أو الزعفران والهيل والقرنفل ويترك حتى ينضج ثم يوضع جانبا.
٢. نسلق الأرز في مرقة الدجاج نصف استواء ويصفى ويرش عليه ماء الورد وقليل من الزعفران.
٣. في قدر آخر نحمر البصل والثوم والزنجبيل المفروم ثم نضع الخضروات ونقلب ثم نضع البهار المخلوط والملح والكركم والدجاج ويقلب ويترك مدة ١٥ دقيقة.
٤. نضع الأرز فوق الخلطة ويترك على الحديدة الفاصلة عن النار(الصفيحة) لمدة ربع ساعة ويقدم مع اللبن الزبادي.

## المكرونة بالباشميل

**المقادير**

نصف كيلو مكرونة فرن (أو حسب الرغبة).

نصف كيلو لحم مفروم.

بصلتين متوسطتي الحجم.

نصف ملعقة طعام فلفل أسود مطحون.

ملح.

ملعقتي طعام زيت.

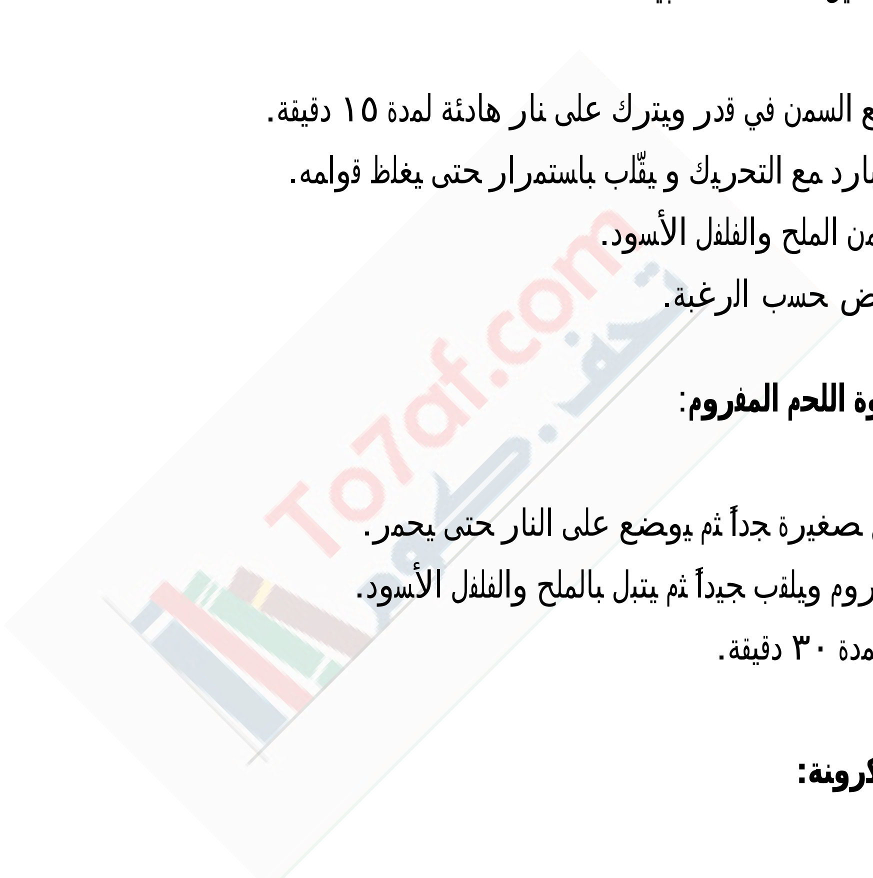
عدد ٦ كؤوس صلصة بيضاء.

عدد ٦ ملاعق طعام طحين(دقيق) أبيض - لعمل الصلصة البيضاء.

عدد ٦ كؤوس حليب سائل بارد - لعمل الصلصة البيضاء.

عدد ٦ ملاعق طعام سمن - لعمل الصلصة البيضاء.

**طريقة عمل الباشميل - الصلصة البيضاء**



يوضع الطحين مع السمن في قدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.

يضاف الحليب البارد مع التحريك و يقّلب باستمرار حتى يغلظ قوامه.

يضاف إليه قليل من الملح والفلفل الأسود.

يمكن اضافة البيض حسب الرغبة.

**طريقة عمل حشوة اللحم المفروم:**

يقطع البصل قطع صغيرة جداً ثم يوضع على النار حتى يحمر.

يضاف اللحم المفروم ويلقب جيداً ثم يتبل بالملح والفلفل الأسود.

يترك على النار لمدة ٣٠ دقيقة.

**طريقة عمل المعكرونة:**

١. تسلق المعكرونة في ماء به ملعقة شاي ملح وملعقتي طعام زيت لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى.
٢. تخلط المكرونة بالقليل من الباشميل واللحم المفروم.
٣. تدهن صينية البايركس بالزيت ثم توضع طبقة من خليط المكرونة.
٤. يوضع كأسين من الباشميل ويوزع بانتظام على المعكرونة.
٥. تضاف حشوة اللحم المفروم وتوزع بإنتظام في الصينية.
٦. تضاف باقي المكرونة وتوزع كالسابق.
٧. يضاف باقي الباشميل ويوزع بإنتظام.

8. توضع في الفرن على حرارة ٣٥٠ فهرنهيت أو١٧٥ مئوية حتى يحمر السطح الخارجي (تقريباً ٤٥ دقيقة).

## صينية الرقاق

**المقـ ـ ـادير:**

( لعمل صينية متوسطة)

**مقـ ـ ـادير العصاج:**

١ بصلة مفرومة.
١\٢ كيلو لحم مفروم.
ملح – فلفل أسود – حبهان مطحون.

**مقـ ـ ـادير الرقاق:**

٣\٤ علبة رقاق.
١\٢ كوب زبدة أو سمن أو خليط من الزبدة و الزيت.
شـ ـ ـوربة ساخنة.

**الطريـ ـ ـقة:**

١. يشوح البصل مع قليل من الزيت على النار لمدة دقيقة.
٢. يضاف اللحم ، و يشوح لمدة ٥ دقائق.
٣. يترك على نار هادئة حتى ينضج مع اضافة القليل من الماء اذا احتاج الأمر.
٤. يتبل بالملح ، و الفلفل و الحبهان.

٥. يمكن اضافة صلصة الطماطم (لمن يحبه بالطماطم).
٦. تدهن الصينية بالزبدة بواسطة الفرشاة.
٧. تؤخذ شريحة من الرقاق ، و تغمس في الشوربة الساخنة، ثم تنشل في الحال. (اذا كانت الشوربة ساخنة جدا ، فمجرد الغمس في الشوربة يكفي ، أما إذا لم تكن ساخنة بدرجة كافية، يحتاج الأمر إلى الانتظار قليلا حتى يطرى الخبز).
٨. تفرد ورقة الرقاق في الصينية، بحيث تغطي القاع تماما، و اذا كانت صغيرة بعض الشئ عن حجم الصينية ، تبلل قطعة أخرى من الرقاق ، و توضع في الصينية بحيث تغطيها ، و بذلك يكون لدينا أول طبقة من طبقات الرقاق.
٩. تدهن الطبقة الأولى بالفرشاة دهنا خفيفا.
١٠. نكرر عملية تبليل الرقاق ، و رصه مع الدهن بين كل طبقة و أخرى.
( الفرشاة هامة جدا ، فهي توزع السمن جيدا ، و في نفس الوقت تقلل من كمية السمن أو الزبدة المستخدمة).
١١. عندما نصل إلى ٥-٦ طبقات تقريبا ، نضع العصاج(اللحم المجهز) و يفرد جيدا.
١٢. نكرر عملية فرد الرقاق بنفس الطريقة السابقة حتى نصل إلى السمك المطلوب.
١٣. ننتظر قليلا حتى يطرى الرقاق جيدا و يسهل تقطيعه، ثم يقطع بالسكين.
١٤. يدهن الوجه جيدا جدا بكمية مناسبة من الزبدة ، أيضا بواسطة الفرشاة.
١٥. تدخل الصينية الفرن المحمي مسبقا عند ٢٠٠ درجة مئوية.
١٦. عندما يبدأ بالاحمرار ، نفتح الفرن ، و نضغط على الوجه لنرى ان كان قاسيا أم لا ، ان كان قاسيا بعض الشئ ، يرش القليل من الشوربة على الوجه ، ثم تعاد إلى الفرن مجددا. (ان كانت عملية التبليل جيدة ، فلن تحتاجي إلى اضافة المزيد من الشوربة).

يمكن رش الوجه بكوب من الحليب مضاف اليه ١ بيضة و فلفل أسود ، و رشة ملح ...و ذلك عند احمرار الوجه ، ثم يعاد إلى الفرن مجددا.

## صينية المكرونة بالجلاش

**المقادير:**

١/٢ كيلو جلاش.
٣ ملاعق كبيرة سمن.

١/٢ كيلو مكرونة اسباجتى.
١/٤ كيلو لحم عصاج .
ملح - فلفل.
ملعقة كبيرة بقدونس مفرى.
مقدار قليل من باشاميل.

**الطريقة:**

١. تخلط المكرونة بالباشاميل وتتبل.
٢. تدهن صينية أو قالب كيك بالسمن ( يلاحظ ألا يزيد قطرها عن ٢٢بوصة).
٣. يغطى قاع وجوانب الصينية بالجلاش كالآتى:
- تثنى ورق الجلاش بالطول ثم توضع طرفها فى نصف الصينية بحيث تغطى جزء من الصينية وجزء من جدارها ويترك الجزء المتبقى متدليا من الخارج.
- تكرر العملية حتى يتغطى القاع وأجناب الصينية.
٤. نقوم بخلط المكرونة بالعصاج والباشاميل وتوضع فوق الجلاش ثم تغطى بورق الجلاش المتدلى.
٥. يرش الوجه بقليل من السمن وتزج فى الفرن حتى يحمر الوجه.
٦. تقلب فى سرفيس ويجمل الوجه بالبقدونس وتقدم ساخنة.

## اللازانيا

**المقادير:**

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
١ بصلة وسط مفرومة.
١ جزرة مقطعة.
١ كرفس مقطع.
٢ سن ثوم مهروس
نصف كيلو لحمة مفرومة.
٢ علبة طماطم قطع.

٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم.

ثلثة ارباع كوب ماء

١ ملعقة اورويجانو (زعتر بري أو بردقوش).

٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم.

١٨ قطعة لازانيا.

نصف كوب جبنة موتزاريلا او برميجان.

**الصلصة البيضاء:**

٦٠ جرام زبدة.

ثلث كوب دقيق.

٤ كوب حليب.

ثلاثة ارباع كوب جبن.

رشة جوزة الطيب.

**طريقة الصلصة البيضاء:**

١. نذوب الزبدة ثم نضع الدقيق ونحرك حتي يتماسكا.
٢. نبعدهما عن النار ونضع الحليب قليلا قليلا مع التحريك.
٣. نرجع خليط الدقيق والزبد إلى النار ونحركهم حتي يسمك الخليط.
٤. نطفئ النار ونضع الجبن وجوزة الطيب ونتركهم.

**طريقة الصلصة الحمراء:**

١. نحمي الزيت ونضع البصلة والجزر والكرفس والثوم ونحرك حتي تستوي البصلة.
٢. نضع اللحم ونحركها حتي النضوج.
٣. نضيف الطماطم وصلصة الطماطم والماء ونتركهم حتي النضوج وحتى يسمك الخليط ثم نضع الاعشاب.

**٤.** نطفئ النار ونتركهم ليبردوا قليلا.

**الطريقة:**

١. نضع قليلا من الصلصة البيضاء في قاع صينية ثم نصف قطع اللازانيا
٢. نضع صلصة حمرا ونضع فوقها صلصة بيضاء وهكذا حتى ننتهي من القطع.
٣. نرش الوجه بالصلصة البيضاء وفوقها الجبنة.
٤. نغطي الصينية بورق فويل (قصدير) ونخبزها في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة.
٥. عند الانتهاء نرفع الغطاء لتذوب الجبنة.

## الكبسة

**المقادير:**

نصف كيلو لحم قطع
٣ كاسات رز بسمتي
١ جزرة
٢ بصلة كبيرة
٢ حبة بندورة كبيرة
ملح.
صلصة طماطم.
زبيب.
حب هيل (حبهان).
قرفة عيدان.
بهارات كبسة.
زيت قلي وقلوبات للتزين

**الطريقة:**

١. تسلق اللحمة مع البصلة المفرومة والهيل والقرفة.
٢. تبشر الجزرة وتقطع الطماطم والبصلة.
٣. يوضع قليل من زيت القلي في الطنجرة ويضاف اليها البصل ويقلب حتى يذبل.
٤. يضاف الجزر والطماطم ويقلب الجميع معا ثم يضاف اليهم الهيل والقرفة وبهارات الكبسة وتقلب.
٥. تصفى مرقة اللحمة على الخليط ثم تضاف قطع اللحمة.
٦. توضع صلصة الطماطم والزبيب و الملح حسب الرغبة.
٧. يضاف الرز بعد نقعه في الماء لمدة نصف ساعة ويحرك حتى يغلي الماء ثم يغطى ويطبخ على نار هادئة.
٨. تزين بالقلوبات والزبيب المقلي.

## المقلوبة

**المقادير:**

كيلو لحم ضاني أو بقري قطع كبيرة (يمكن استبدال اللحم بالدجاج حسب الرغبة)
٣ كوب أرز.
زيت للقلي.
حبة كبيرة باذنجان.
٢ بصلة كبيرة ( شرائح).
ثوم حب.
ملعقة صغيرة من الكركم.
ملعقة صغيرة من البهار الحلو.
هيل ناعم (حبهان).
ملح.
فلفل أسود.
حلقات من الطماطم.
صنوبر أو لوز للتزيين.

**الطريقة:**

١. يسلق اللحم مع إضافة الهيل الناعم والملح والفلفل الأسمر حتى ينضج.
٢. يقشر الباذنجان على شكل حلقات ويملح ويوضع في مصفاة.
٣. يقلى الباذنجان في الزيت الساخن ويوضع على ورق خاص لإمتصاص الزيت.
٤. تقلى شرائح البصل والثوم ويترك جانبا ثم يضاف إليه الكركم و البهار الحلو.
٥. ترص حلقات الطماطم في قاع وعاء الطبخ و تصف قطع اللحم الناضج ، ثم يضاف البصل والثوم المحمر و يرص الباذنجان المقلي.
٦. يوضع الأرز المنقوع فوق الخليط ويغمر بمرق اللحم الساخن ويترك على النار الهادئة حتى ينضج.
٧. يلقى اللوز أو الصنوبر حسب الرغبة.
٨. يقلب وعاء الطبخ في صينية التقديم مع المحافظة على شكلها.
٩. تزيين المقلوبة باللوز أو الصنوبر المقلى.
١٠. تقدم المقلوبة مع اللبن الزبادي (الروب) وسلطة الخضار.

## كسكسي باللحم والمكسرات

**المقادير:**

كسكسي ٥٠٠ جرام (يباع ومعلبا في بعض الأسواق المركزية(
لحم غنم ١٠٠٠ جرام
بصل ٢٥٠ جراما
جزر ٢٥٠ جراما
قرع ٢٥٠ جراما
كوسه ٢٥٠ جراما
ملفوف ٢٥٠ جراما
بقدونس قليل مبشور
زنجبيل ٢٠ جراما
حمص بليلة ربع كوب (حبوب مسلوقة)
زيت ربع كأس

لوز – صنوبر – زبيب محمرة كلها ، وموضوعة على ورق مطبخ.

**الطريقة:**

١. يوضع الكسكسي في صحن عريض ويصب فوقه نصف لتر من الماء ويترك ليرتوي لمدة ١٥ دقيقة.
٢. في هذه الأثناء يجهز قدر الكسكسي الخاص (وهو عبارة عن قدر من طبقتين يركبان فوق بعضهما ويغطي الطبق العلوي ويكون به ثقوب رقيقة.
٣. .تقطع الخضروات إلى قطع كبيرة ثم يوضع اللحم في القدر السفلي ويضاف إليه الزيت والبصل والملح حسب الرغبة والبهارات ويترك اللحم مع التقليب على النار حتى يحمر قليلاً ثم يضاف الجزر واللفت ويصب فوقها لتر من الماء.
٤. تفكك حبيبات الكسكسي عن بعضها برفق بعد ذلك ثم يوضع في الإناء العلوي (ذي الثقوب) ويوضع هذا الأخير فوق قدر اللحم ويغطى ويترك على النار لمدة ١٥ دقيقة بعد الغليان (يمكن مراقبة تصاعد البخار متخللاً الكسكسي.
٥. بعد ذلك يرفع القدر العلوي ويصب الكسكسي في صحنه السابق ويرش بربع لتر من الماء ويترك حتى يبرد ثم يضاف لقدر اللحم ما تبقى من الخضار ويعاد الكسكسي إلى قدره العلوي ويوضع على قدر اللحم ويغطى لمدة ١٥ دقيقة ثم يرش عليه قليل من الماء والملح ويحرك وهو في قدره ويترك قليلاً على النار وهو مغطى.
٦. تكون هذه الفترة كافية لنضج اللحم والخضروات. يدهن الكسكسي بقليل من الزيت ثم يغرف في صحن ويوضع فوقه اللحم والخضروات بشكل منتظم ويزين بالحمص والمكسرات المحمرة و الزبيب ويقدم.

# اللحوم والدجاج والأسماك

## فخذ ضاني بالبطاطس

( تكفي ١٠ اشخاص مدة الطهي حوالي ٣ ساعات )

المقادير:

فخذه ضاني صغيرة ( حوالي ٢,٥ كيلو ).
١٠ فصوص ثوم.
٢ ملعقة كبيرة سمن.
١ كيلو بطاطس.
ملح - فلفل - ورق لاورا.
كوب مرق.

الطريقة:

١. تغسل الفخذة جيدا وتنظف من الاختام والشغت وتكسر عظمة العكشة ( نهاية الساق ).
٢. تملح جيدا بالملح والفلفل وتغرز بسكين حاد في عدة اماكن وتملا الفتحات بالثوم والفلفل الاسود.
٣. يسيح السمن ويصب على الفخذة وتزج في فرن متوسط الحرارة مع مراعاة رشها بالسمن السايح من قاع الصينيه حتى تستوي نصف تسوية.
٤. تجهز البطاطس بتقطيعها مكعبات كبيرة وتغلى غلوة واحده في الماء ثم توضع حول الفخذة وتتبل بالملح والفلفل ويضاف عليها ورق اللورا وفصوص الثوم وتغطى وتزج في فرن متوسط الحرارة مع مراعاة رشها بالسمن من قاع الصينية حتى تمام النضج.
٥. تخرج الفخذة وتقطع قطعا متساوية وتوضع في طبق ويرص حولها البطاطس.

يضاف المرق الى السمن المتبقى في الصينيه ويغلى على النار ثم يصفى وترش فوق اللحم والبطاطس وتقدم.

## كباب مشكل على الفحم

**المقادير:**

١ كيلو لحم بتلو او بيت الكلاوي او من الفخذة.

١/٢ كيلو كبدة.

ملح - فلفل - ورق لاورا.

عصير بصل.

زبادي.

زعتر.

١/٢ كيلو كلاوي.

١/٢ كوب زيت.

**الطريقة:**

١. يجهز اللحم ويقطع مكعبات وكذلك الكبدة تقطع مكعبات والكلاوي.
٢. يتبل الكباب ويترك ليخمر لمدة ١/٢ ساعة.
٣. تجهز الاسياخ بوضع قطعة مشكلة من اللحوم معا ثم تشوى على الفحم من الجهتين لمدة ١٠ دقائق ويراعي دهنها بالتتبيلة من وقت لاخر بواسطة فرشاة او عروق البقدونس.
٤. يسحب الكباب من على السيخ فوق طبق مغطى بالبقدونس ويقدم.

## الطرب المصري

**المقادير:**

منديل خروف.

نصف كيلو لحم مفروم.

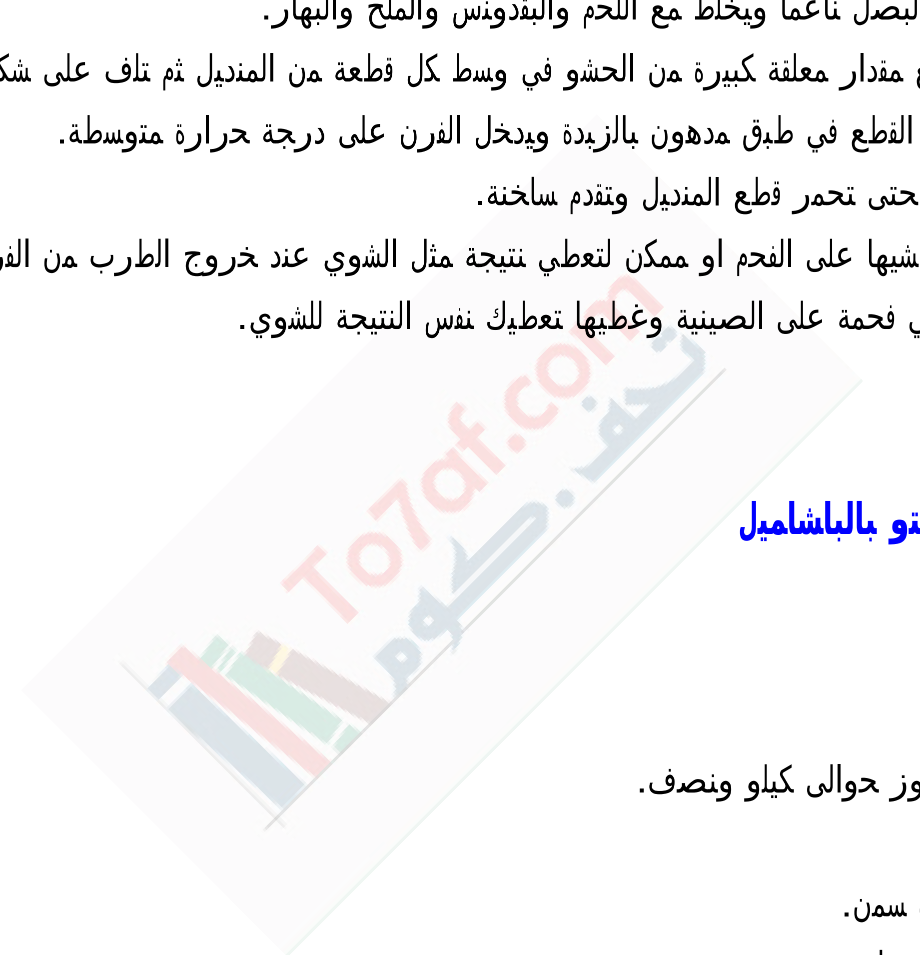
حبتان بصل.

اربع معلاعق بقدونس مفروم.

ملح - فلفل – بهار.

**الطريقة:**

١. يمد المنديل ويقطع مستطيل.
٢. يفرم البصل ناعماً ويخاط مع اللحم والبقدونس والملح والبهار.
٣. يوضع مقدار معلقة كبيرة من الحشو في وسط كل قطعة من المنديل ثم تلف على شكل اصبع.
٤. ترتب القطع في طبق مدهون بالزبدة ويدخل الفرن على درجة حرارة متوسطة.
٥. يترك حتى تحمر قطع المنديل وتقدم ساخنة.
٦. يمكن شيها على الفحم او ممكن لتعطي نتيجة مثل الشوي عند خروج الطرب من الفرن مباشرة اسقطي فحمة على الصينية وغطيها تعطيك نفس النتيجة للشوي.




## عرق الروستو بالباشاميل

**المقادير:**

عرق لحم كندوز حوالى كيلو ونصف.

٨ فص ثوم.

٢ ملعقة كبيرة سمن.

ملح - فلفل - بهار.

ماء لنضج الروستو.

**مقدار الباشاميل:**

٢ ملعقة كبيرة دقيق.

٢ ملعقة كبيرة زبد.

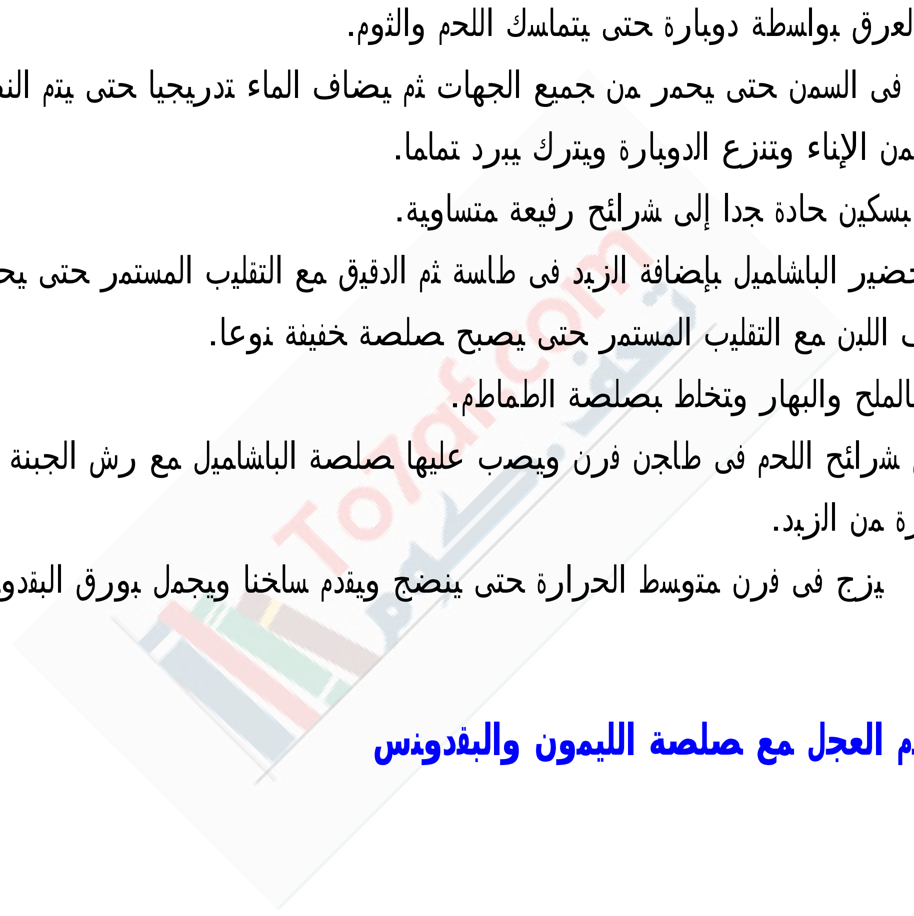
٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور.

٢ كوب لبن.

٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم.

**الطريقة:**

١. ينزع الشغت من على اللحم ثم يخرم بطرف السكين على مسافات.
٢. يوضع فى كل خرم فص ثوم وقليل من الملح والفلفل والبهار.
٣. يلف العرق بواسطة دوبارة حتى يتماسك اللحم والثوم.
٤. يشوح فى السمن حتى يحمر من جميع الجهات ثم يضاف الماء تدريجيا حتى يتم النضج.
٥. يرفع من الإناء وتنزع الدوبارة ويترك يبرد تماما.
٦. يقطع بسكين حادة جدا إلى شرائح رفيعة متساوية.
٧. يتم تحضير الباشاميل بإضافة الزبد فى طاسة ثم الدقيق مع التقليب المستمر حتى يحمر قليلا ثم نضيف اللبن مع التقليب المستمر حتى يصبح صلصة خفيفة نوعا.
٨. يتبل بالملح والبهار وتخلط بصلصة الطماطم.
٩. ترص شرائح اللحم فى طاجن فرن ويصب عليها صلصة الباشاميل مع رش الجبنة الرومى وقطع صغيرة من الزبد.
١٠. يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويقدم ساخنا ويجمل بورق البقدونس.



## اسكالوب لحم العجل مع صلصة الليمون والبقدونس

**المقادير:**

٣٠ جرام زبدة.

٢ ملعقة كبيرة زيت الزيتون.

٨ قطع لحم عجل.

٢ سن ثوم مهروس

١٢٥ جرام زبدة اضافية.

٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم.

**الطريقة:**

١. حمي الزبدة والزيت ثم ضعي قطع العجل لمدة ٢ دقيقة على كل جانب او حتي تحمر.
٢. ضعي القطع على ورق نشاف ليمتص الزيت وابقها دافئة.
٣. امسحي المقلاة من الزيت والزبدة واعيديها الى النار.
٤. ضعي الثوم وعصير الليمون الحامض والزبدة الاضافية واتركيها لتغلي لتكون صلصة.
٥. يقدم العجل وفوقة صلصة الحامض بالبقدونس ويزين بشرائح الحامض.

## الستيك على الطريقة الايطالية

**المقادير:**

ثلاث ملاعق كبيرة من الصلصة الخاصة بالستيك.
ملعقة صغيرة بودرة الثوم.
٦ حبات ثوم مبشورين.
ملعقة صغيرة خردل (مستردة) سائل او مجفف.
ملعقة صغيرة ريحان مجفف.
نصف ملعقة صغيرة بودرة البصل
ربع ملعقة صغيرة زعتر جاف.
ملح و فلفل و كمون حسب الرغبة.
كيلو من قطع الستيك.
فنجان خل.
فنجان زيت

**الطريقة:**

١. اخلطي مقادير التتبيلة معا و ادهني بها جيدا كل قطعة من قطع الستيك.
٢. رصيها في بايركس و اتركيها حوالي ٤ ساعات في البراد (الثلاجة).
٣. اشويها بعد ذلك في الفرن حتى تنضج.

٤. يقدم بجانبه السلطة والبطاطس المقلية.

## كفتة مشوية بدون فحم

**المقادير:**

١ كيلو لحم مفروم (عجل أو ضانى)
نصف كيلو بصل مبشور
٢ ربطه كزبره خضراء مقطعه رفيع
ملح - فلفل اسود (حسب الرغبه)
٢ – ١ملعقه كبيره زبده

**الطريقة:**

١. نضع البصل فى وعاء و نضع عليه الفلفل و نقلب بأيدينا حتى يذبل البصل ثم نضع عليهم اللحم المفروم و الكزبره و الملح و نقلب جيدا.
٢. نحضر صينيه و نشكل بها الكفته أصابع و بعد الانتهاء نضع عليها الزبده و نغطى الصينيه و ندخلها الفرن حتى تستوى و ينشف ماؤها.
٣. تقدم مع الخبز العربى أو المكرونة.

## الديك الرومى بعصير التفاح

**المقادير:**

ديك رومى وزنة من ٦ ل ٨ كيلو.

بصلة مبشورة.

كوب عصير تفاح.

نصف قالب زبدة.

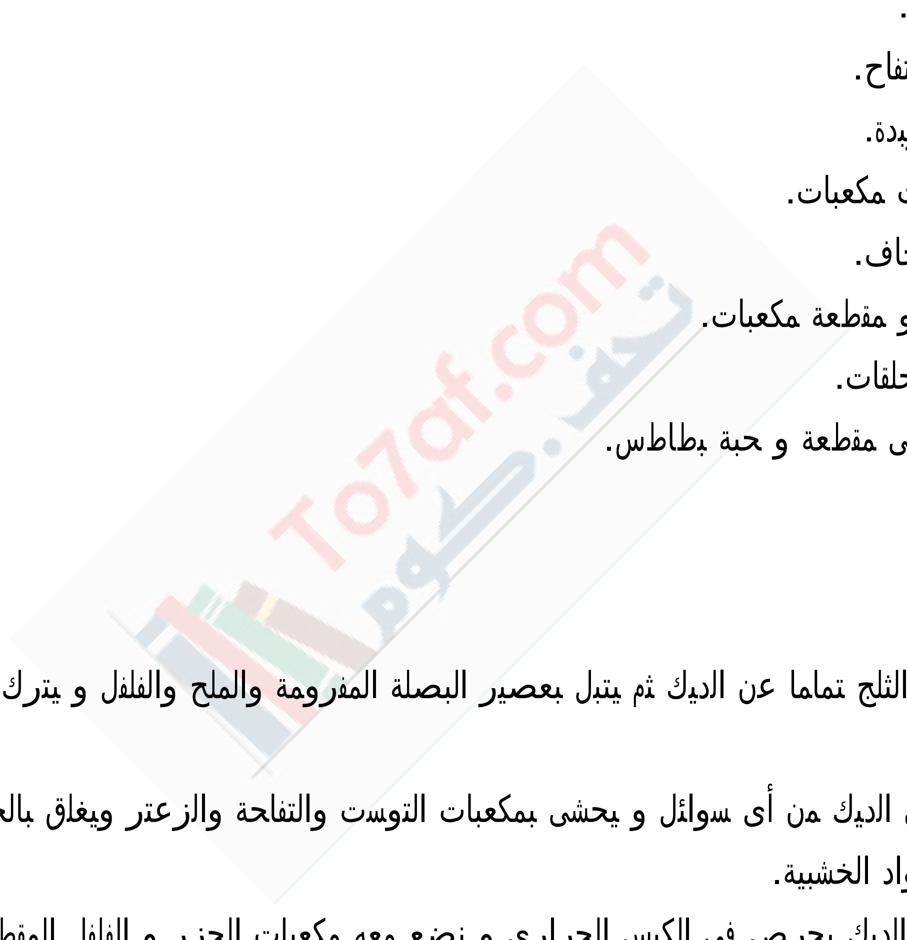
٢ قطعة توست مكعبات.

ملعقة زعتر جاف.

تفاحة مقشرة و مقطعة مكعبات.

٢ حبة جزر حلقات.

حبة فلفل رومى مقطعة و حبة بطاطس.



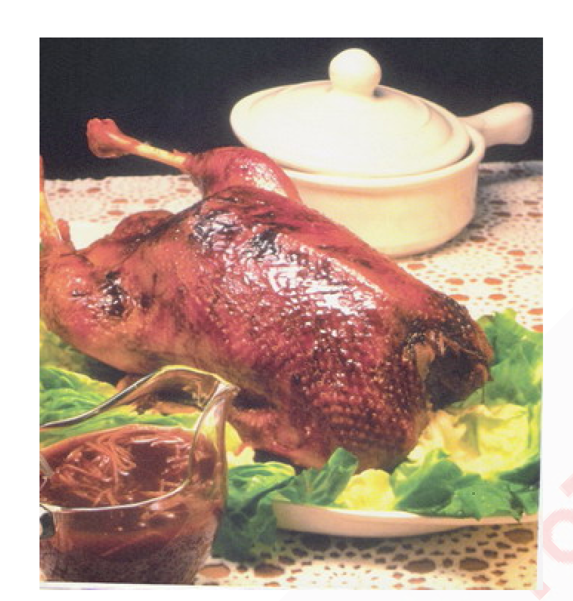
**الطريقة:**

١. يذاب الثلج تماما عن الديك ثم يتبل بعصير البصلة المفرومة والملح والفلفل و يترك لمدة ساعة على الاقل.
٢. يصفى الديك من أى سوائل و يحشى بمكعبات التوست والتفاحة والزعتر ويغلق بالخيط و الابرة او بالأعواد الخشبية.
٣. نضع الديك بحرص فى الكيس الحرارى و نضع معه مكعبات الجزر و الفلفل المقطع.
٤. يوضع الكيس فى صينية مع قص أحد اطراف الكيس و يزج فى فرن معتدل الحرارة.
٥. بعد مضى ٣ ساعات على الاقل يفتح الكيس ويدهن الديك بالزبد و يسقى بنصف كوب فقط من عصير التفاح و بعد نصف ساعة تتكرر العملية مرة اخرى حتى يحمر الديك وينضج.
٦. عند التقديم يفك الخيط او الأعواد الخشبية ويفرغ الحشو ويرمى.
٧. تجمل ارجل الديك بالفويل و يوضع فى طبق كبير ويجمل بالبيض المسلوق والطماطم الصغيرة أو الخضار السوتية أو أنصاف التفاح بعد رشها بعصير الليمون حتى لا يتغير لونها.

ملحوظة: لضيق الوقت فى رمضان من الممكن تجهيز الديك و تتبيله ووضعه فى الكيس الحرارى فى الثلاجة قبلها بيوم.

## بط محمر

**المقادير:**



ذكر بط من ٢ ١/٢ الى ٥ كيلو جرام.
٢ ملعقة كبيرة سمن.
ملح – فلفل.
مستكه – حبهان.
بصلة كبيرة.
٢ لتر ماء.
ورق لاورا.

**الطريقة:**

١. ينظف البط ويغسل جيدا من الخارج ومن الداخل وتنزع قطع الدم المتجمد من الداخل وتقطع الغدة الزيتيه.
٢. يغلى الماء ويسقط البط والبصلة صحيحه ويترك يغلى مع نزع الريم واضافة المستكه والحبهان وورق اللورا والفلفل الاسود.
٣. يغرس سكين بطرف حاد في الصدر حتى يخرج الدم من الداخل وينزع الريم اولا باول حتى يتم يستوي ٢/٣ تسوية بعد حوالي ساعه ونصف ثم يضاف الملح.
٤. ترفع الحلة من على النار وتترك البطة في الحساء لمدة ٥ دقائق ثم تنشل وتوضع في صينية ثم تتبل بالملح والفلفل وتدهن بالسمن وتزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعه تقريبا حتى تمام النضج ويحمر الوجه.
٥. يقدم البط المحمر مع الارز بالخلطة او صينية الرقاق المحشي بالعصاج.

## دجاج محمر



**المقادير:**

دجاجه متوسطه حوالي ١/٢ ١ كيلو جرام.

٢ ملعقة سمن.

ملح –فلفل.

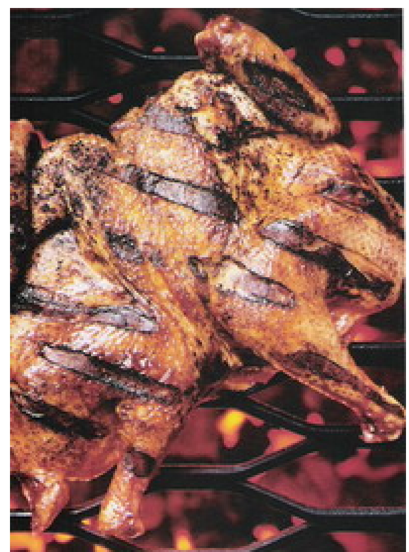
مستكه - حبهان - ورق لاورا.

بصلة.

١/٢ ١ لتر ماء.

**الطريقة:**

١. تنظف الدجاجه وتكتف ثم تقدح ملعقة سمن وتحمر فيها البصلة الصحيحة قليلا ثم يضاف ٢ فص مستكة وقليل من الفلفل الاسود ثم تضاف الدجاجه وتقلب قليلا على النار حتى يصبح لونها وردي.
٢. يضاف الماء وتترك لتغلي مع اضافه الحبهان وورق اللورا.
٣. تترك على النار حتى تمام التسوية حوالي ١/٢ ساعة ثم تترك لمدة ٥ دقائق في الحساء الساخن بعيدا عن النار يراعي اضافة الملح قبل تمام التسويه.
تنشل الدجاجه وتتبل بالملح والفلفل.
٤. يقدح السمن وتحمر الدجاجة فيه على نار حامية من جميع الجهات حتى يصير لونها احمر.
٥. تقدم او تتبل وتدهن بالسمن وتزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونها.



## دجاج مشوي

**المقادير:**

دجاجة صغيرة.

٤ فصوص ثوم.

ثمرة طماطم.

زعتر - روز ماري.

عصير ليمونه.

كوب زبادي.

ملح – فلفل.

١/٤ كوب زيت ذرة.

**الطريقة:**

١. تنظف الدجاجه وتفتح من الظهر بجوار السلسله وتفرد ثم تدق قليلا من الداخل وتغسل جيدا وتغرس بسكين حاد في عدة اماكن مختلفة حتى تتشرب من التتبيلة.
٢. يفرم الثوم ويضاف له الزيت والليمون والزبادي والملح والفلفل والزعتر والروز ماري.
٣. تقشر ثمرة الطماطم وتضرب في الخلاط وتضاف الى الخلطة السابقة وتتبل بها الدجاجه وتترك حوالي ساعة.
٤. تشوى الدجاجة على الفحم او على الشواية الساك ويراعى رشها من وقت لاخر من التتبيلة السابقة حتى تظل طرية وتقدم على طبق به بقدونس ويقدم معها اصابع البطاطس المحمرة او الخضار السوتيه.

## دجاج محشي

**المقادير:**

دجاجة متوسطه الحجم.

مقدار من الكبد والقوانص ( الكلاوي ).

بصله كبيرة.

ملح – فلفل.

١/٢ ١ لتر ماء.

١ كوب ارز.

ملعقة سمن.

مستكة - حبهان - وورق لاورا.

**الطريقة:**

١. تفرم البصلة وتقطع الكبد والكلاوي قطعا صغيرة وتتبل بالملح والفلفل.
٢. يغسل الارز ويضاف الى الخلطة السابقه ويضاف ١/٢ ملعقة سمن ويدعك الخليط جيدا.
٣. تنظف الدجاجه وتحشى بالخليط السابق من اسفل ثم تغلق الفتحه بواسطه خيط وابرة.
٤. يغلى الماء وتسقط الدجاجه المحشيه وتترك حتى تغلي وينزع الريم.
٥. تضاف المستكه والحبهان وورق اللاورا وتترك على النار حتى تمام النضج ( حوالي ١/٢ ساعة ) ثم ترفع من على النار وتترك في الحساء الساخن لمدة ٥ دقائق ثم تنشل وتتبل بالملح والفلفل.
٦. تحمر في قليل من السمن حتى يصير لونها احمر وتقدم.

## شيش طاووق دجاج

### المقادير:

١/٢ ١ كيلو دجاج.
١/٢ كوب ثوم مدقوق.
٢ ملعقة كبيرة خردل (مستردة).
١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم.
١ كوب زيت زيتون أو زيت نباتي.
١/٢ كوب عصير ليمون حامض.

### الطريقة:

١. يخفق الثوم مع الخردل والحامض والزيت حتى نحصل على صلصة كثيفة ومتماسكة.
٢. يضاف اليها صلصة الطماطم.
٣. يسحب الفروج من عظمه وجلده (أو يمكن شراؤه من اللحام مسحب)، ويقطع الى مكعبات متوسطة ومتشابهة الحجم.
٤. يوضع الدجاج المقطع في النقيع ويوضع الوعاء في الثلاجة، يترك الدجاج في النقيع طوال الليل قبل تقديمه.
٥. تشك قطع الدجاج بعيدان خشبية (يجب نقع أعواد الخشب بالماء قبل ½ ساعة من استخدامها حتى لا تحترق) أو بالأسياخ الحديدية مع قطع الفلفل الأخضر والفطر الحب وتشوى عل الفحم أو في صينية.

## صينية دجاج بالزعتر في الفرن

**المقادير:**

دجاجة منظفة ومفتوحة من الصدر
كوب من عصير الليمون
ملعقة كبيرة ملح
ملعقة كبيرة فلفل
ملعقة كبيرة سماق
٢ بصلة مبشورة
١٠ أسنان ثوم مدقوق



**التتبيلة:**

ربع كوب زيت زيتون
ربع فنجان قهوة عصير ليمون
٢ ملعقة كبيرة زعتر (الذى يستعمل في المناقيش)

**الطريقة:**

١. تغسل الدجاجة جيدا وتنظف وتقطع أو تفتح من الصدر فقط وتصبح قطعة واحدة مفرودة وندهنها بعصير الليمون جيدا.
٢. نتبلها بالملح والفلفل وندعكها بالبصل المبشور والثوم، ثم نضيف السماق.
٣. نضع الدجاجة في الثلاجة بعد أن نغطيها مدة خمس ساعات أو نضعها قبل يوم.
٤. نضع الدجاجة فى صينية تيفال ونضع قليل من الماء وقليل من الزيت النباتى ونغطيها بالقصدير.
٥. ندخلها الفرن مدة نصف ساعة ثم نخرجها ونضيف خلطة زيت الزيتون وعصير الليمون والزعتر ثم نغلقها ونرجعها الفرن مرة أخرى مدة ساعة على درجة حرارة متوسطة.

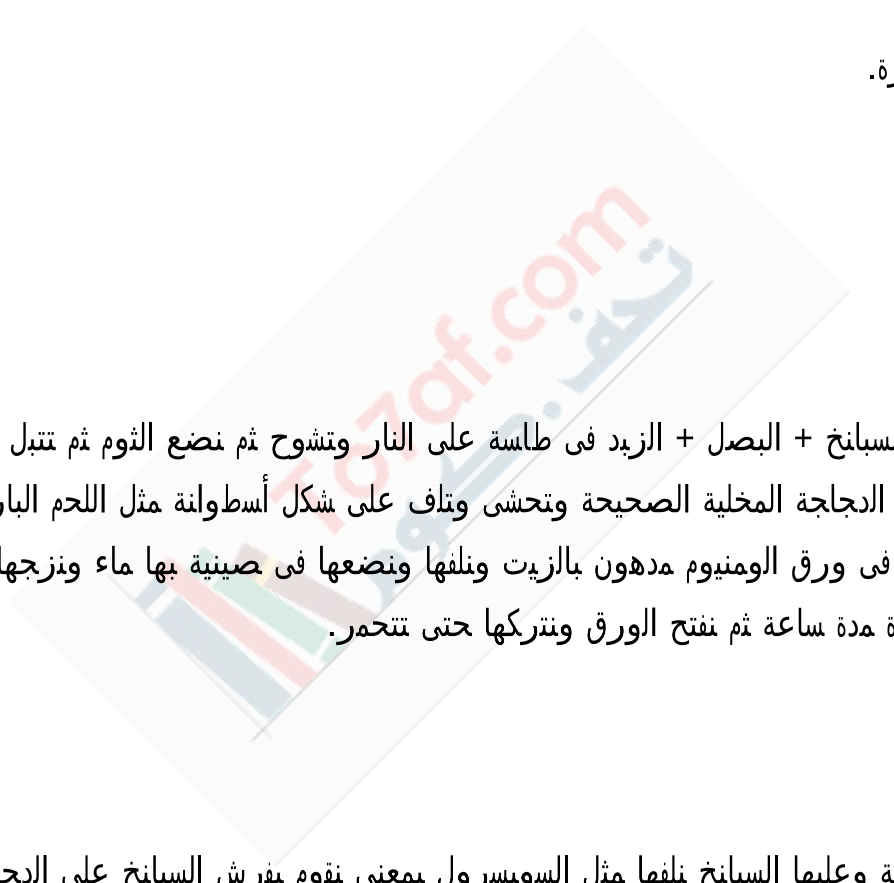
ملاحظة: يمكن شوى الدجاجة على الفحم.

## دجاج مخلى محشو بالسبانخ

**المقادير:**

كيلو سبانخ مسلوقة ومفرومة.
كيلو صدور دجاج مخلية.
جوزة الطيب.
٢ بصلة مبشورة.
ثوم.
قليل من الزبدة.

**الطريقة:**



١. نضع السبانخ + البصل + الزبد فى طاسة على النار وتشوح ثم نضع الثوم ثم تتبل جيدا.
٢. نحضر الدجاجة المخلية الصحيحة وتحشى وتلف على شكل أسطوانة مثل اللحم البارد.
٣. توضع فى ورق الومنيوم مدهون بالزيت ونلفها ونضعها فى صينية بها ماء وندخلها فى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة ثم نفتح الورق ونتركها حتى تتحمر.

ملحوظة :

عند لف الدجاجة وعليها السبانخ نلفها مثل السويسرول بمعنى نقوم بفرش السبانخ على الدجاجة كلها مع ترك الحافة ثم نلف فيصبح المنظر بعد التقطيع على شكل حلقات من الدجاج والسبانخ بمعنى لون أبيض ثم أخضر وهكذا

# الدجاج على الارز

**المقادير:**

٢ دجاجة.
٤ كوب من الأرز.
٦ ـ ٨ حبات من الهيل (الحبهان).
٢/١ كوب من السمن.
٥ ـ ٧ حبات من المستكة.
١ ـ ٢ ملعقة صغيرة من الملح.
ماء كافي لسلق الدجاج.
بهارات لدهن الدجاج.
٢/١ ملعقة صغيرة من الهيل المطحون.
٢/١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
٢/١ ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون.
٢/١ ملعقة صغيرة من الزعفران الناعم.
٢/١ ملعقة صغيرة من الملح أو حسب الذوق.

**الطريقة:**

١. يغسل الأرز جيداً وينقع بالماء الفاتر مدة ١ ـ ٢ ساعة.
٢. يغسل الدجاج وينظف جيداً ويوضع في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
٣. في قدر كبير، يحمى السمن ويضاف إليه حبات المستكة والدجاج، ويقلب جيداً حتى يحمر الدجاج.
٤. يصب مقدار من الماء الساخن على الدجاج ويضاف إليه الملح والهيل ويغطى القدر ويترك على نار متوسطة مدة ساعة على الأقل حتى ينضج الدجاج.
٥. يرفع الدجاج من القدر، ويصف في الصينية، ويصفى المرق.
٦. يغسل الأرز ويوضع في القدر ويضاف إليه مرق الدجاج المسلوق حتى يغمره ويترك الأرز على نار متوسطة حتى يجف المرق، يخفف النار ويترك الأرز مدة ٣٠ ـ ٣٥ دقيقة حتى ينضج جيداً.

٧. يجب مراقبة الأرز ويمكن إضافة قليل من الماء أو الملح إذا لزم الأمر، مع تحريكه وقلبه من وقت لآخر.

لتحضير الدجاج: تخلط جميع البهارات في وعاء صغير مع مقدار كوب صغير من الماء.

٨. يدهن الدجاج بواسطة فرشاة خاصة بخليط البهارات ثم تقلى بالسمن أو الزيت الساخن.

٩. يصب الأرز في طبق التقديم وتصف قطع الدجاج المحمرة على وجهه.

١٠. يمكن تزيينه بقليل من الصنوبر والزبيب المقلي ويقدم ساخناً.

## بخاري الدجاج

**المقادير:**

٤ أكواب أرز
٢/١ كوب زيت
١ كيلو دجاج، مقطع قطعا صغيرة.
٢ حبة كبيرة بصل، شرائح.
١ ملعقة كبيرة كمون.
٤ ملعقة صغيرة ملح.
٤/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود.
٢/١ ملعقة صغيرة هيل (حبهان) مطحون.
٢ حبة كبيرة جزر،عيدان رفيعة.
٢/١ كوب زبيب (أو كشمش).
٢/١ كوب مكسرات مقلية.

**الطريقة:**

١. إغسلي الأرز جيداً، انقعيه في ماء مملح لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل.

٢. ضعي الزيت والبصل في قدر متوسط الحجم، اطبخي على نار متوسطة الى أن يصبح البصل ذهبي اللون.
٣. أضيفي قطع الدجاج، اطبخي الى ان يصبح ذهبي اللون، اخرجيه من القدر وضعيه جانباً.
٤. أضيفي ٥ أكواب من الماء، الكمون، الملح، الفلفل والهيل، دعي الماء يغلي.
٥. أضيفي الأرز والجزر،دعيه يغلي واتركيه على نار قوية لبضع دقائق الى أن يجف الماء.
٦. ضعي قطع الدجاج فوق الأرز،اضيفي الزبيب.
٧. غطي القدر باحكام واتركيه على نار هادئة ٤٠-٤٥ دقيقة الى ان ينضج تماماً ضعيه في طبق التقديم وانثري على سطحه المكسرات.

## حمام محشي



**المقادير:**

حمامات كبيرة الحجم.

بصلتين.

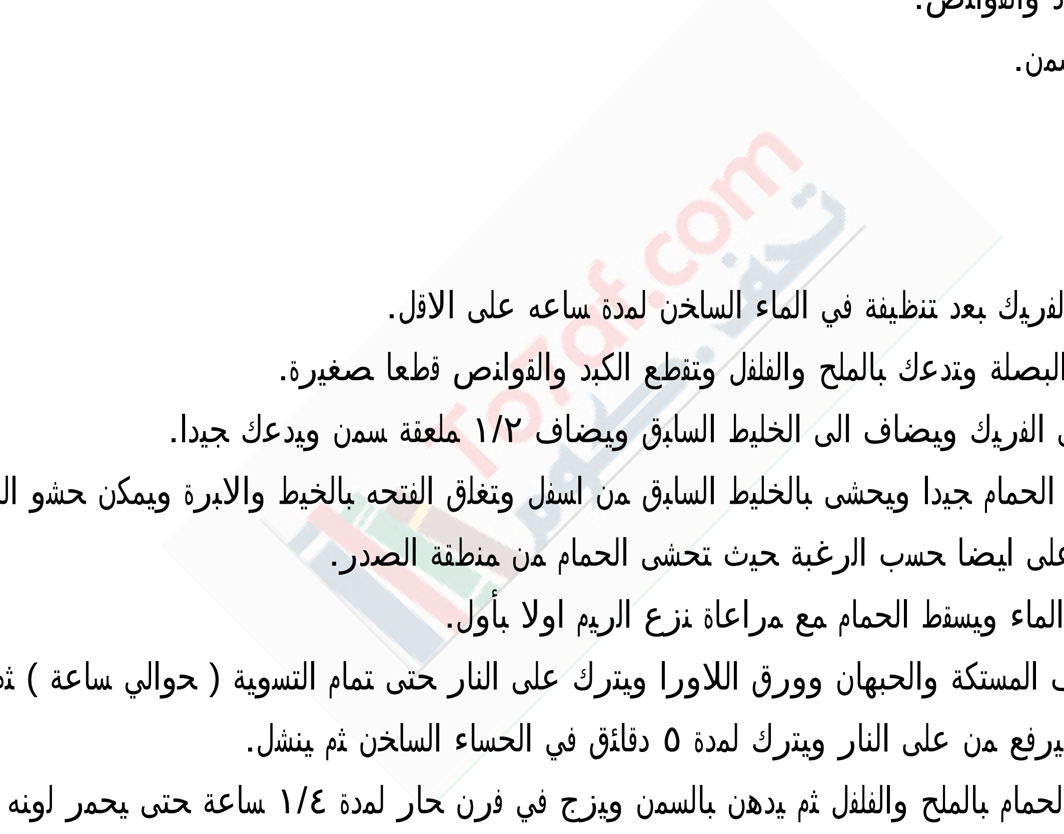
ملح – فلفل.

كوب فريك.

مقدار من الكبد والقوانص.

ملعقه كبيرة سمن.

**الطريقة:**



١. ينقع الفريك بعد تنظيفة في الماء الساخن لمدة ساعه على الاقل.
٢. تفرم البصلة وتدعك بالملح والفلفل وتقطع الكبد والقوانص قطعا صغيرة.
٣. يصفى الفريك ويضاف الى الخليط السابق ويضاف ١/٢ ملعقة سمن ويدعك جيدا.
٤. يغسل الحمام جيدا ويحشى بالخليط السابق من اسفل وتغلق الفتحه بالخيط والابرة ويمكن حشو الحمام من اعلى ايضا حسب الرغبة حيث تحشى الحمام من منطقة الصدر.
٥. يغلى الماء ويسقط الحمام مع مراعاة نزع الريم اولا بأول.
٦. تضاف المستكة والحبهان وورق اللاورا ويترك على النار حتى تمام التسوية ( حوالي ساعة ) ثم يرفع يرفع من على النار ويترك لمدة ٥ دقائق في الحساء الساخن ثم ينشل.
٧. يتبل الحمام بالملح والفلفل ثم يدهن بالسمن ويزج في فرن حار لمدة ١/٤ ساعة حتى يحمر لونه ويقدم.

ملاحظة:

يمكن استخدام الارز في الحشو بدلا من الفريك.

## برام الحمام بالفريك



**المقادير:**

٢ حمامه كبيرة.

١ كوب فريك.

ملح –فلفل.

كوب مرقه دجاج.

ملعقة كبيرة سمن.

**الطريقة:**

١. ينقع الفريك في الماء الساخن بعد تنظيفه لمدة ساعة تقريبا.
٢. يبطن البرام بالسمن ويغطى بنصف كمية الفريك.
٣. يوضع الحمام سليما او يقطع اربع حسب الرغبة ثم يضاف باقي كمية الفريك ويتبل بالملح والفلفل.
٤. تضاف المرقة ويزج البرام في فرن حار لمدة ساعة مع مراعاة تغطية الوجه.
٥. يرفع الغطاء ويترك في الفرن لمدة ٥ دقائق حتى يحمر الوجه ويقدم.

ملاحظه :

يمكن استخدام الارز في عمل البرام بدلا من الفريك على ان ينقع في ماء ساخن والملح قليلا قبل الاستخدام.

# حمام مشوي

**المقادير:**

٤ حمامات كبيرة الحجم.
١/٤ كوب زيت ذرة.
٢ كوب عصير بصل.
٢ فص ثوم.
كوب زبادي.
عصير ليمونتين.
ملح – فلفل.

**الطريقة :**

١. ينظف الحمام ويفتح من الظهر جوار سلسلة الظهر بالطول ويدق قليلا.
٢. يفرم الثوم ويخلط مع عصير البصل والزبادي والملح والفلفل والليمون والزيت ويتبل الحمام بالخليط السابق ويغطى ويترك لمدة ساعة على الاقل.
٣. يشوى الحمام على الفحم او على الشواية السلك مع مراعاة رش الحمام من وقت لاخر بالخليط السابق ويراعي عدم تركه لمدة طويلة على النار حوالي ١٠ دقائق فقط ويقدم في طبق ويجمل بالبقدونس.

## صيادية السمك

**المقادير:**

١ كيلوجرام من السمك المقطع.
٤ كوب من الأرز.
٤ حبة من البصل.
٢/١ رأس ثوم مدقوق.
١ ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود غير مطحون.
٢/١ كوب من الزيت.
٢/١ كوب من الصنوبر المقلي.
٢ ملعقة كبيرة من السمن البلادي أو البري.
١ ـ ٢ ملعقة من الملح أو حسب الذوق.

**الطريقة:**

١. ينظف السمك ويغسل جيداً ويوضع في مصفاة للتخلص من الماء.
٢. يغسل الأرز بالماء الجاري وينقع مدة ١ ساعة على الأقل.
٣. يقشر البصل ويغسل ويقطع قطع طولية رفيعة.
٤. يوضع الزيت في مقلاة على نار قوية ويحمر البصل المقطع فيه ثم ينشل البصل من الزيت ويخلط في الخلاط الكهربائي مع قليل من الماء ويترك جانباً.
٥. تصب كمية زيت البصل المقلي في قدر كبير وتقلى فيها قطع السمك حتى تحمر ثم يضاف إليها الثوم المدقوق والفلفل الأسود والملح وخليط البصل والماء.
٦. توضع جميع المكونات في القدر على النار وتترك حتى تنضج.
٧. ينزع السمك من القدر ويترك في وعاء على حدة، ثم يضاف الأرز إلى القدر ويترك على نار قوية حتى يشرب ماءه.
٨. تخفف الحرارة ويترك مدة ٣٠ ـ ٤٠ دقيقة حتى ينضج الأرز جيداً (ربما يحتاج الأرز إلى قليل من الماء لاكتمال النضوج).

٩. يحمى مقدار ٢ ملعقة كبيرة من السمن البلدي وتصب فوق الأرز.

يصب الأرز في طبق التقديم، وتصف على وجهه قطع السمك ويزين بالصنوبر المقلي.

## برياني الروبيان (الجمبري)

**المقادير:**

كيلو ربيان متوسط الحجم.

٢ ١/٢ كوب أرز.

٢ كوب شرائح رقيقة بصل.

١ ملعقة صغيرة ثوم مفروم.

٣ ملعقة كبيرة معجون طماطم.

١ ملعقة صغيرة ثوم مفروم.

٣ ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة.

٦ حبات هيل، قرفة، فلفل أسود.

٣ ملعقة كبيرة سمن.

زعفران (منقوع في ١/٤ كوب ماء ساخن).

زيت للقلي.

**الطريقة:**

١. ينظف الروبيان جيداً ثم يغسل و يسلق في ماء ساخن لمدة ٣ دقائق ثم يستبدل الماء و يوضع معه بصله و فصي ثوم ويترك حتى ينضج بعض الشيء ثم يصفى من الماء.
٢. يسخن السمن ثم يضاف إليه نصف كوب بصل مع الثوم المفروم و يحمر جيداً.
٣. يضاف الروبيان إلى البصل و يقلب جيداً ثم يضاف إليه جميع البهارات ومعجون الطماطم والملح ويترك على نار هادئة حتى ينضج جيداً الربيان.
٤. يقلى باقي البصل في زيت غزير حتي يصبح أشقر اللون و مقرمش.
٥. ينقع الأرز لمدة ٣٠ دقيقة ثم يصفى.

٦. يضاف الأرز إلى خليط الروبيان بعد أن يصفى من ماء النقع و يقلب على نار هادئه و بكل حرص حتى لا يتكسر ثم يضاف إليه الماء المغلي حتى يغطيه بمقدار ٢ سم و يترك على نار عالية حتى يغلي و يبقى ١/٤ ماؤه تقريباً ثم يترك على نار هادئة جداً حتى يجف تماماً ثم يضاف إليه الزعفران.
٧. عند التقديم يوضع البصل المحمص و الكزبرة المفرومة على سطح الأرز.



# الخضار

## بامية بوراني

**المقادير:**



١ كيلو بامية خضراء.

٢ ملعقة سمن.

١/٢ كيلو ضاني.

٢ كوب عصير طماطم.

بصله.

ملح – فلفل.

ملعقة بقسماط ناعم.

١ كوب مرق.

**الطريقه:**

١. تغسل البامية وتصفى وتقمع وتحمر قليلا في السمن وتنشل وتترك في مصفاة لحين الاستخدام.
٢. تقطع البصله مكعبات وتحمر في السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف اليها اللحم ويقلب حتى يحمر لونه.
٣. يضاف عصير الطماطم والملح والفلفل ويترك على نار متوسطة حتى يغلي.
٤. يحضر طبق فرن ويدهن بقليل من السمن وتوضع نصف كمية البامية ثم يوضع اللحم ويغطى بنصف الباميه الاخر.
٥. تضاف الطماطم وقليل من المرق على الباميه ويزج في فرن حار لمد نصف ساعة.
٦. يخرج طبق من الفرن ويرش الوجه بالبقسماط وقليل من السمن ويعاد الى الفرن مرة اخرى لمده ١٠ دقائق حتى يحمر الوجه ويقدم.

# المسقعة

**المقادير:**

١ كيلو باذنجان رومي.
٢ كوب عصير طماطم.
١/٢ كيلو لحم مفروم.
ملح – فلفل.
ملعقة كبيرة سمن.
٢ فص ثوم.
كوب مرقه لحم.
١/٢ كوب حمص ناشف..
ملعقه كبيرة خل.
٢ بصلة كبيرة.
زيت غزير للتحمير.

**الطريقه:**

١. يقشر الباذنجان على هيئة شرائط متفرقه وليس كل الباذنجان ثم يقطع شرائح بسمك ١ سم.
٢. يغسل ويضاف اليه الملح ويترك لمدة ١/٤ ساعة حتى يتخلص من الماء.
٣. يجفف ويقلي نصف قليه في الزيت الساخن ويوضع على ورق ناشف ( ورق الزبده ) للتخلص من الزيت الزائد.
٤. يفرم البصل ناعما ويحمر في السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف اللحم المفروم ويقلب معه ويترك على النار المتوسطه حوالي ١٠ دقائق ثم يتبل ويترك على هادئه لمدة ١٠ دقائق اخرى.
٥. يقطع الثوم حلقات ويحمر قليلا في ملعقة زيت ذرة ثم يضاف اليه الطماطم ويترك ليغلي مع اضافه ملعقة الخل ويترك حتى يتسبك ثم يضاف اليه المرقة ويترك حتى يغلى.
٦. ترص نصف كمية الباذنجان في صينيه تيفال او طبق فرن ثم يوضع اللحم المعصج ثم يرص باقي الباذنجان ويضاف الحمص على الوجه.
٧. تضاف المرقه المغليه وتزج الصينية في فرن حار لمدة ١/٢ ساعة حتى تتسبك.

## مسقة بالبشاميل

المقادير:

١ كيلو باذنجان رومي.
١/٢ كيلو عصاج.
ملح – فلفل.
٢ كوب حليب.
٢ ملعقة دقيق.
٢ ملعقة سمن.
زيت غزير للقلي.
بيضه.

**الطريقة:**

١. يقطع الباذنجان شرايح (ترنشات) ويغسل ويملح ويترك في مصفاة لمدة ١/٤ ساعة حتى يتخاص من الماء.
٢. يحمر في الزيت ويوضع على ورق نشاف حتى نتخاص من الزيت الزائد.
٣. يحمر الدقيق في السمن قليلا حتى يصفر لونه ثم يضاف اليه الحليب البارد مع التقليب المستمر ويتبل بالملح والفلفل ويترك على النار حتى يصبح قوامه سميك ( البشاميل ).
٤. ترص نصف الكمية الباذنجان المقلي في صينيه ثم يضاف اللحم المعصج وترص باقي كمية الباذنجان فوقه .
٥. يوضع البشاميل على الوجه ويغطى بها جيدا.
٦. تكسر البيضه ويدهن بها الوجهه وتزج في فرن متوسط الحراره لمده ١/٢ ساعة حتى يحمر الوجه ويقدم.

## برام التورللي

**المقادير:**

١/٤ كيلو كوسه.
١/٤ كيلو باذنجان رومي.
١/٤ كيلو فلفل رومي.
١ كيلو لحم مفروم او كيلو لحم مقطع الى مكعبات صغيره.
٤ فصوص ثوم.
٢ ملعقة سمن.
١/٤ كيلو باميه.
١/٢ كيلو طماطم.
١/٤ كيلو فاصوليا خضراء.
بصلتين.
ملح - فلفل – بهار.
كوب مرقة لحم.
كوب عصير طماطم.
عصير ليمونه.

**الطريقه:**

١. تقطع البصله الى مكعبات وتحمر في السمن قليلا حتى يصفر لونها ثم يضاف اليها الثوم المفري ويقلب معها ثم يضاف اللحم مع التقليب.
٢. يضاف كوب عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك على النار حتى يتسبك ثم تضاف المرقه ويترك ليغلي.
٣. يرص الخضار السابق التجهيز في عدد من الطواجن الفخار ويصب فوقه الخليط السابق بالاضافه الى عصير الليمون ويغلى على النار المباشرة ثم يزج في فرن متوسط الحراره حتى يتسبك ويحمر الوجه.

## صينيه الكوسة بالبشاميل

**المقادير:**

١ كيلو كوسة متوسطه.
١/٤ كيلو لحم معصج.
٢ ملعقه دقيق.
٢ ملعقة سمن.
زيت للقلي.
ملح – فلفل.
كوب حليب.
بيضه.

**الطريقة:**

١. تقطع الكوسة شرايح بالطول وتقلى في الزيت قليلا خفيفا.
٢. يحضر البشاميل بالطريقه المعتاده.
٣. ترص نصف كميه الكوسة في طبق فرن أو صينية تيفال وتغطى بالعصاج ويضاف نصف كمية الكوسة الباقيه وتغطى بالبشاميل.
٤. تضرب البيضه بقليل من الفلفل الاسود ويدهن بها الوجه مع قليل من الزبدة.
٥. تزج في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى يحمر الوجه ويقدم.

## بطاطس وخرشوف محشي باللحم

**المقادير:**

٦ خرشوفات متوسطة الحجم.
٦ وحدات بطاطس متوسطة الحجم.

٢ ملعقة سمن.
بصلة - ملح – فلفل.
١ كوب صلصة طماطم.
١/٢ كيلو لحم معصج.
٢ كوب مرق لحم.

**الطريقة:**

١. ينظف الخرشوف كالمعتاد ويغلي لمدة ١٠ دقائق في ماء وليمون ودقيق.
٢. تقشر البطاطس وتقور من الداخل وتحمر قليلا في السمن على ان يظل لونها كما هو.
٣. يحشى الخرشوف والبطاطس باللحم المعصج وترص في صينيه.
٤. تفرم البصلة وتحمر قليلا في السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف لها عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يتسبك.

يضاف البهريز ويترك ليغلي ثم يصب فوق الخرشوف والبطاطس ويزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٢ ساعة حتى تمام النضج ويقدم.

## الخضار بالباشميل: موساكا (طبق يوناني)

**المقادير:**

بطاطس ، كوسة ، جزر، باذنجان، فلفل اخضر مقطع دوائ.ر
لحم مفروم مع بصل وثوم وصلصة طماطم وبهارات مشكله، وزيت (لحم معصج بطريقتك العادية).
كوب باشاميل خفيف.
جبن موتزاريلا و جبن بارميزان(أو رومي).

**الطريقة:**

١. اقلي الخضار ونشفيها.
٢. في صينيه صفي الخضار طبقات (بطاطس ، باذنجان، كوسة، جزر ، فلفل اخضر).

٣. صبي اللحم فوقه وساوي السطح.

٤. صفي الخضار بالعكس ( فلفل اخضر، جزر، كوسة، باذنجان، بطاطس).

٥. الان رشي الوجه بنصف كمية الجبن الموزاريلا.

٦. اضيفي الباقي على الباشاميل واخلطيه ثم صبيه على الصينية.

٧. رشي الوجه بجبن البارميزان.

٨. ادخليه الفرن لمده ٢٠ دقيقه الفرن التحتي ثم العلوي حتى يشقر.

٩. اتركيها لمدة عشر دقائق بالفرن ثم اخرجيها حتى يتماسك البشاميل.



# الحلويات

## عجينة القطايف المقرمشة

**المقادير:**

٢ كوب دقيق + رشة ملح + ٢ م.ك. سكر .

١ ملعقة كبيرة خميرة حبيبات.

- ١ملعقة صغيرة باكنج بودر .
- ١\٢ ٢ كوب ماء دافئ .

**الطريقة:**

١. يخلط الدقيق و الخميرة و الباكنج بودر.
٢. يضاف الماء و يقلب جيدا جدا ثم يغطى و يترك في مكان دافئ حتى يخمر.
٣. تحمى طاسة تيفال مدهونة بالزيت على النار جيدا ، ثم تهدأ النار.
٤. نبدأ بصب العجينة في الطاسة حسب الحجم المطلوب ، و نتركها حتى تتماسك ، و تظهر الفقاعات على السطح.
٥. تخرج من الطاسة ثم تحشى بالحشوة المفضلة و هي ساخنة ، و تقلي في زيت غزير ساخن جدا.
٦. تنشل من الزيت ثم توضع في الشيرة (الشربات/القطر).
٧. تنشل من الشيرة ، و ترص في طبق التقديم و ترش بالمكسرات.

## القطايف بالمكسرات

**المقادير:**

كيلو قطايف جاهزة

كوب جوز مطحون خشن

كوب لوز مطحون خشن

كوب بندق

**مقادير القطر (الشربات):**

٣ كوب سكر

٤ كوب ماء

عندما يغلي نضع عليه عصير نصف ليمونه ونتركه قليلا على النار ثم نطفئ عليه ونتركه يبرد.

**الطريقة:**

١. نخلط كل المقادير مع بعض ونحشي القطايف بها ونقفلها. تقلي في زيت غزير ساخن جدا.
٢. تنشل من الزيت ثم توضع في الشيرة (الشربات/القطر).
٣. تنشل من الشيرة ، و ترص في طبق التقديم.

## قطايف بالجبن

**المقادير:**

مقدار نصف كيلو قطائف صغيرة

كوب ونصف جبن عكاوي منقوع في ماء مدة خمس ساعات (مع تغيير الماء كل فترة) حتى يصير الجبن حلو.

**الطريقة:**

تحشى القطايف بالجبن وتقلى في الزيت ثم توضع في القطر.

## قطائف على شكل هرمي (قرطاس) محشوة بالقشطة

**الطريقة:**

١. تلف القطائف على شكل قرطاس و تحمر فى الزيت حتى يتتغير لونها.
٢. ترفع و تسقى بالشربات أو الشيره.
٣. بعد ان تبرد تحشى بالقشطه بواسطه القمع المخصص للكريمات ثم تزين بالفستق.

## البسبوسة

٢ ١/٢ كوب سميد.
كوب سكر.
كوب زبادى.
رشة بيكنج بودر.
٢ ملعقة سمن.

**للشراب:**

١ ١/٢ سكر.
٢كوب ماء.
عصير ليمونة صغيرة.

**الطريقة:**

١. تدهن صينية بالطحينة جيدا.
٢. نخلط السميد بكوب السكر والسمن والزبادى أواللبن ورشة البيكنج بودر.
٣. نضع الخليط فى الصينية ونتركها ترتاح ثم توضع فى فرن متوسط الحرارة فى الرف الأوسط حتى يصير لونها أحمر.

**للشراب:**

1. نقوم بغلى السكر والماء ونضع العصير ونتركه يغلى ولا يصير سميكا.
2. يوضع على البسبوسة وهى ساخنة والشراب ساخن.

## الكنافة بالقشطة

**المقادير:**

١ كيلوجرام عجينة كنافة جاهزة، مفروكة.
٣ علب قشطة ، مطبوخة.
١ كوب زبدة مذابة.
١ كوب قطر (شربات).

**طريقة تحضير القطر (الشيرة/الشربات)**

الكمية: ٣ أكواب

1. يذاب ٢ ١/٢ كوب من السكر في ١ ١/٢ كوب من الماء ويوضع على نار متوسطة من دون تحريكه ترفع درجة حرارة المزيج لدرجة الغليان.
2. بعد الغليان، تضاف ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض ويترك المزيج حتى يغلي ببطء ويتكاثف.
3. تضاف ملعقة صغيرة من كل من ماء الورد وماء الزهر (اختياري).
4. يترك المزيج على النار لبضع دقائق ثم يترك ليبرد

**طريقة تحضير القشطة المطبوخة:**

1. تمزج ٣ أكواب من حليب سائل مع ١/٤ كوب دقيق أبيض (طحين) منخول.

٢. يوضع المزيج على نار هادئة مع التحريك المستمر.
٣. عندما يغلي المزيج، يترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم يسكب وهو ساخن في طبق حتى يبرد.
٤. تمزج ٢ علبة قشطة مع الخليط السابق لتصبح جاهزة للاستعمال.

**طريقة الكنافة:**

١. يؤخذ نصف عجينة الكنافة المفروكة الجاهزة ويفرد في صينية الفرن جيداً.
٢. توزع القشطة المطبوخة فوق العجينة بالتساوي.
٣. يفرد القسم المتبقي من عجينة الكنافة فوق القشطة بالتساوي ويضاف القليل من الزبدة على سطحها.
٤. توضع الصينية في الفرن لمدة نصف ساعة حتى يصبح لون عجينة الكنافة ذهبياً.
٥. تخرج الصينية من الفرن ويضاف القطر إلى الكنافة وهي ساخنة.
٦. تقدم الكنافة ساخنة.

## جاتوه الكنافة

**المقادير:**

١/٢ كيلو كنافة شعر ( ذات شعر رفيع وغير مقطعة ).
١/٢ كوب سمن.

**للشراب :**
٢ كوب سكر.
١ كوب ماء .
ملعقة صغيرة عصير ليمون.

**للحشو:**

كوب بندق محمص ومفرى.

٢ ملعقة سكر خشن.

ملعقة صغيرة ماء ورد.

**الطريقة:**

١. يتم عمل الشراب بإذابة السكر مع الماء ثم إضافة ملعقة عصير الليمون ويغلى حتى يثخن ثم نضيف ماء الورد.
٢. تخلط مقادير الحشو مع قليل من ماء الورد.
٣. تؤخذ خصلة من الكنافة وتفرد على منضدة وتسوى باليد ثم نضع ملعقة صغيرة من الحشو على طرف الخصلة ثم تلف كالإصبع وتقطع.
٤. تكرر العملية وأهم شىء يكون شكلها متناسق وجميل.
٥. ترص فى صينية مدهونة بالسمن مع وضع الطرف المقطوع للأسفل كما يجب أن تكون الأصابع متلاصقة.
٦. تقدح السمن وترش فوق الأصابع ثم تزج فى الفرن حتى يحمر لونها ثم تخرج وتسقى بالشراب البارد وتقدم.

## تورته الكنافه بالمانجو

**المقادير:**

٤/١ كيلو كنافه

٤ ملعقه سمن

٢ ملعقه زيت

٢/١ لتر كريمه

كوب ماء مذاب فيه سكر"علي البارد".

٢ مانجو مقطعة مربعات صغيره.

صينيه ممكن فتحها من الجانب (المستخدمة في عمل cheese cake ) ونستخدم الجوانب دون القعر فقط (ring).

**الطريقة:**

١. نستخدم جوانب الصينية (الحلقة) دون القاع ونضعها في وعاء أكبر علي النار ونضع معلقة سمن مع معلقه زيت.
٢. نفرد طبقة من الكنافة داخل الحلقة ونتركها تتحمر.
٣. نرفع الكنافه ونضع معلقة سمن مع معلقة زيت و نقلب الكنافة حتى تتحمر من الوجهين.
٤. نكرر هذه الخطوه مره أخرى بحيث يصبح عندنا دائرتين من الكنافة و تترك حتي تبرد تماما.
٥. نضرب الكريمه مع ٢ ملعقه سكر حتي تجمد (يوضع السكر في اخر ضربه).
٦. يوضع في طبق التقديم حلقة الصينية ونضع أول قرص كنافة و نرش عليه القليل من ماء السكر.
٧. نفرد الكريمة وعليها المانجو ثم قرص الكنافة الثاني و نضغط على مهل و نرش عليها القليل من ماء السكر.
تزين بالكريم والمانجو ومكسرات حسب الرغبه وتترك في الثلاجه لمده ساعتين.
٨. بعد ساعتين نرفع حلقة الصينية وتقدم.

## الكنافة البلورية

**المقادير:**

١/٢ كيلو كنافة.
٢ ملعقة طعام سكر.
١/٢ كأس فستق.
١/٢ كأس سمن.

**الطريقة:**

١. تدهن صينية بسمن غزير وتبسط فيها طبقة من الكنافة ثم يخلط الفستق والسكر ويوضع فوق الكنافة.
٢. توضع طبقة ثانية من الكنافة فوق الحشو وتضغط براحة اليد جيداً.
٣. توضع صينية الكنافة في الفرن متوسط الحرارة لمدة ٤٥ دقيقة.
٤. تخرج الصينية من الفرن وتسقى بالقطر وهي ساخنة.
٥. تقطع البلورية إلى مربعات بعد أن تبرد وتقدم مع القهوة العربية.

**طريقة عمل قطر البلورية:**

١/٢ كأس ماء زهر.
١/٢ كأس ماء.
٣ كأس سكر.
عصير ليمونة.

١. يوضع السكر والماء على النار حتى يغلي ولفترة طويلة.
٢. يضاف إليه عصير الليمون ويرفع من على النار ثم يسقى به البلورية.

## الكنافه الكذابه

**المقادير:**

كيس واحد توست (٢٢ قطعة).
ثلاث ارباع قالب زبده صغير (١١٣جرام).
٢ علبة قشطة.
كيس جبن موتزاريلا.
شيره
فستق للتزيين.

**الطريقة:**

١. تنزع الأطراف عن التوست.
٢. قومي بتفتيت التوست حتى يصبح فتات صغير جدا.
يذاب الزبد ويتم فرك التوست به حتى يتشربه تماما.
٣. يرص نصف مقدار التوست في قالب ويوضع عليه الحشو (القشطة + الجبن).
٤. يرص باقي التوست مع الضغط القليل على الحشوة.

5. تدخل الفرن حتى تتحمر من فوق وتحت وتاخذ تقريبا ثلث ساعة.
6. تسقى بالشيرة فور خروجها من الفرن وتزين بالفستق.

## البقلاوة

**المقادير:**

باكيت زبدة غير مملحة ومذابة.
باكيت من رقائق الجلاش.
٢ كوب فستق مقطع شرائح.
ثلاثة ملاعق سكر.
شيرة (شربات/قطر) باردة.

**الطريقة :**

1. ادهني بالفرشاة الخاصة طبق أو صينية الفرن بالزبدة.
2. ضعي شريحة واحدة من الجلاش في قاع الصينية وادهنيها بالزبدة ثم اضيفي الشريحة الثانية وادهنيها أيضاً بالزبدة تابعي هذه العملية إلى أن تصلي إلى ٨ شرائح أو ١٠.
3. انثري خليط الفستق فوق هذه الشرائح جيداً، ثم غطي هذا المزيج برقائق الجلاش المتبقية وادهني بين الشرائح ثم ادهني الشريحة الأخيرة بالزبدة.
4. قطعي الصينية بشكل معينات صغيرة ثم ضعيها في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة على درجة حرارة ٣٥٠ درجة حتى تنضج الرقائق ويصبح لونها ذهبي لامع.
5. اسكبي عليها القطر البارد وتقدم.

ملاحظة:

- يمكن أن تختاري أي نوع من المكسرات مثل اللوز - الجوز - أو يمكن أن تمزجي هذه الأنواع مع الفستق.
- احتفظي برقائق الجلاش مغطاة أثناء التحضير حتى لا تجف وبالتالي ستتكسر.

# أم علي بالمكسرات

**المقادير:**

عجين باف باستري*

زبدة

مكسرات

زبيب

جوز هند

لبن حليب

سكر

كريمة لباني (أو قشدة)

**الطريقة:**

١. يفرد عجين الباف باستري و يوضع على صاج (صينية) و يدهن بقليل من الزبده ، و يخبز في الفرن لمدة ١٥ دقيقة .
يقطّع الباف باستري قطع متوسطة الحجم و يوضع في بايريكس.
٢. تُضاف المكسرات والزبيب و جوز الهند إلي قطع الباف باستري.
٣. يتم غلي لبن الحليب و يضاف إليه السكر حسب الرغبة مع التقليب حتى يذوب السكر تماماً.
٤. يصب لبن الحليب على الباف باستري ، و يترك مدة نصف ساعة حتى تتشرب قطع الباف باستري كمية كبيرة من لبن الحليب.
٥. تُخفق الكريمة حتى تتماسك و تُوضع في كيس حلواني حتى يسهل توزيعها ، و تُضاف على السطح ويوضع البايركس في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة تحت درجة الحرارة ١٨٠° ، و يراعى إشعال النار العلوية (الشواية) داخل الفرن الخمس دقائق الأخيرة حتى يحمر السطح.

*يمكن الاستعاضة عن عجين الباف باستري بالكرواسون السادة ، و يتم تقطيعه و اتباع نفس الخطوات السابقة.

# لقمة القاضى

**المقادير:**

**للشربات (القطر):**

٢ كوب سكر
١ كوب عصير برتقال
١ عود قرفة
٢ قرنفل صحيح
زعفران (يطحن و يذاب في قليل من عصير البرتقال الدافئ)

**للقمة القاضى**

٣ بيض
¼ كوب عصير برتقال
¼ كوب زيت
¼ كوب سكر
١/٣ ٢ كوب دقيق
١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر
بشر برتقال
زيت للقلي

**للتزيين**

فستق مجروش
بشر برتقال (منقوع سابقاً في الشربات)

**الطريقة**

١. يوضع عصير البرتقال والسكر في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.
٢. تُضاف باقي المواد(قد يضاف ماء الورد أو الفانليا إلى الشراب حسب الرغبة) ، ويقشط الريم من على السطح كلما ظهر.
٣. يترك على النار لمدة عشر دقائق أو حتى يعقد قليلاً، ويستعمل دافئاً.
٤. تُخلط كل مكونات العوامات حتى تُصبح متماسكة و يفرد العجين على سطح الكاونتر بعد رشه بقليل من الدقيق ، و باستخدام قطّاعة صغيرة الحجم نقوم بقطع العجين إلى كرات صغيرة يتم تحميرها في الزيت الساخن ، و يراعى تحميرها على الوجهين ، ثم تُوضع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
٥. تُوضع كرات العوامات في الشربات و هي ساخنة ، ثم تُنتشل منه و تُصفى و تُزين بالفستق المجروش وبشر البرتقال و تُقدم دافئة.

## بلح الشام

**المقادير:**

١ كوب ماء
¼ كوب زبدة
½ ١ كوب دقيق
¼ ملعقة صغيرة ملح
١ ملعقة كبيرة دقيق سميد ناعم
٤ بيض
زيت للقلي
شربات (قطر) بارد

**الطريقة**

١. يوضع الماء والزبدة في وعاء على نار متوسطة حتى الغليان.

٢. ينخل الدقيق والملح ودقيق سميد.
٣. يضاف خليط الدقيق إلى الماء والزبدة دفعة واحدة مع التقليب جيداً حتى يتكون عجين لين طري لا يلتصق بأطراف الوعاء ، يرفع عن النار.
٤. تُضاف البيضة الأولى مع الخفق بشدة حتى يتجانس الخليط ثم تضاف الثانية ويراعى عند إضافة البيض ألا يضاف إلا بعد اختفاء أثر البيضة الأولى حتى ينتهي مقدار البيض ويخفق العجين بقوة بين كل بيضة وأخرى.
٥. يصب العجين في كيس حلواني ببلبلة خاصة ببلح الشام.
٦. يسخن الزيت جيداً.
٧. يضغط على الكيس باليد ويقص بلح الشام بالمقص بالقرب من الزيت، يترك حتى يحمر وتكرر العملية مع مراعاة عدم وضع كمية كبيرة من بلح الشام في الزيت مرة واحدة.
٨. يرفع من الزيت ويوضع على منشفة ورقية، ثم يوضع في الشربات، ثم يصفى قليلاً.

## خشاف ساخن

**المقادير:**

تين.
قراصيا.
مشمش.
زبيب.
قرفة.
ماء ورد (اختياري).
ماء زهر (اختياري).
قمر الدين.
نشا ( ملعقة كبيرة لكل كوب من العصير).

الطريقة :

١. في حلة نضع قمر الدين حسب الرغبة + ماء يكفي للعصير.

٢. نترك الخليط يغلى ثم نضيف القليل من السكر مع التقليب وبعد أن يصبح القمر الدين شرابا نكيله بالكوب حتى يتسنى لنا وضع النشا الصحيح ونترك قليلا من العصير لتذويب النشا والباقى نعيده على النار.
٣. نضيف الزبيب ليكبر ونقلب دائما.
٤. نضيف المشمش حتى يكبر ثم نضيف القراصيا لتنتفخ ثم نقلب حتى يتشرب العصير مع الفواكه.
٥. نضيف النشا المذاب فى قليل من العصير البارد.
٦. نضيف القليل من ماء الورد وماء الزهر وعود القرفة وغلوة واحدة ونطفئ النار.

## مهلبية قمر الدين

**المقادير:**

نصف باكيت قمر الدين (مشمش)
كاسة سكر
١٠ملاعق كبيرة نشا
٦ ملاعق كبيرة حليب
٦ كاسات ماء
جوز هند للتزيين .



**الطريقة:**

١. يتم نقع قمر الدين في مقدار ٦ كاسات ماء لمدة ساعة.
٢. نضيف كمية النشا والسكر والحليب على قمر الدين ويوضع على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة مع التحريك المستمر إلى أن يصبح الخليط سميك نوع ما.
٣. يسكب في صحون ويزين بجوز الهند.
٤. يوضع في الثلاجة ويقدم باردا.

## مهلبية قمر الدين بالجزر والبرتقال

عصير حوالى٢ كيلو برتقال بلدي (يشترط البرتقال البلادي).

نصف كيلو جزر مسلوق ومبشور.

قطعة متوسطه قمر الدين.

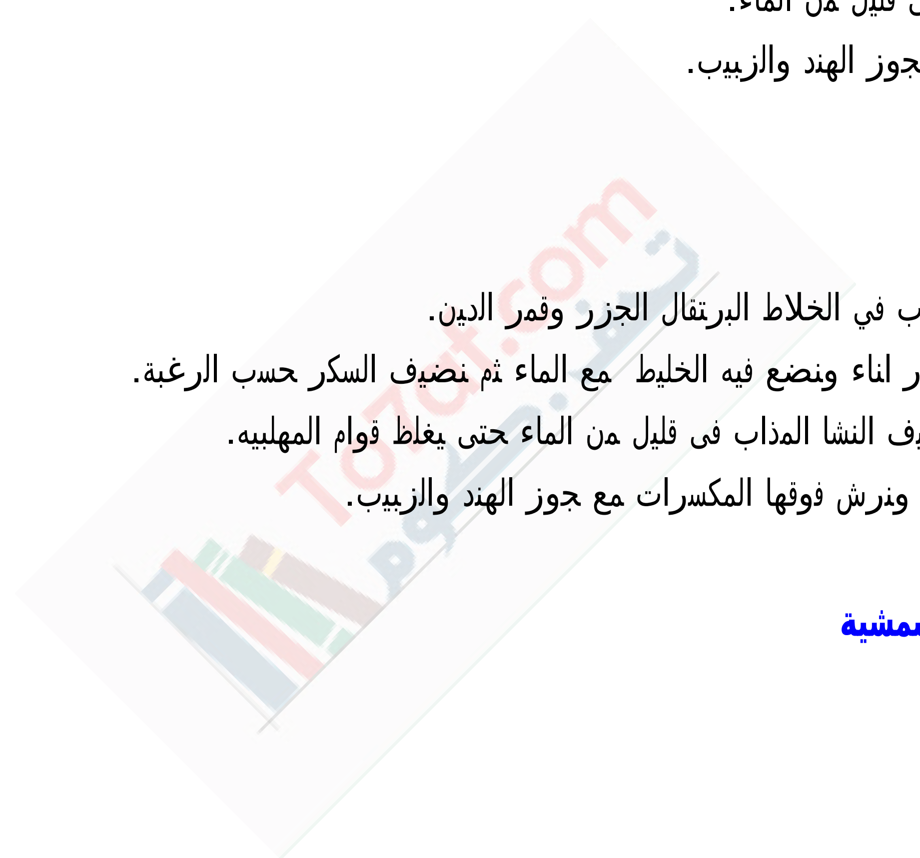
٣ كوب ماء.

سكر حسب الرغبة.

نشا المذاب فى قليل من الماء.

مكسرات مع جوز الهند والزبيب.

**الطريقة:**



١. نضرب في الخلاط البرتقال الجزر وقمر الدين.
٢. نحضر اناء ونضع فيه الخليط مع الماء ثم نضيف السكر حسب الرغبة.
٣. ونضيف النشا المذاب فى قليل من الماء حتى يغلظ قوام المهلبيه.
٤. وتقدم ونرش فوقها المكسرات مع جوز الهند والزبيب.

## كاسات المشمشية

**المقادير:**

نصف كيلو مشمش مجفف.

٢ مغلاف دريم ويب.

علبة قشطة.

٣ ملاعق فستق مبشور.

ملعقة ماء زهر.

الطريقة:

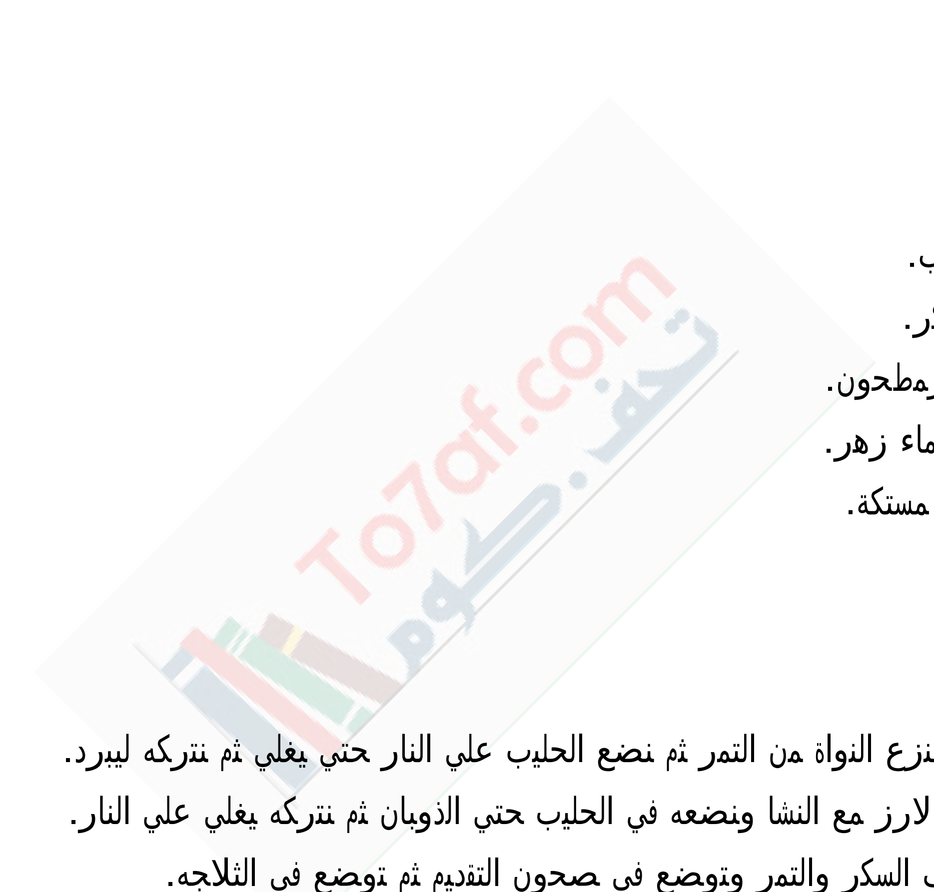
١. ينقع المشمش ويشق.
٢. تخفق الكريمة مع القشطة.
٣. تخاط نصف كمية الكريمة مع الفستق و ماء الزهر و تحشى حبات المشمشية.
٤. ترص حبات المشمشية بالتبادل مع الكريمة المتبقية و يرش الوجه بالفستق الناعم.

## مهلبية بالتمر

**المقادير:**

تمر.
٥ اكواب حليب.
نص كوب سكر.
ربع كوب أزرمطحون.
ملعقتين كبار ماء زهر.
ملعقه صغيره مستكة.

**الطريقة:**



١. نقوم بنزع النواة من التمر ثم نضع الحليب علي النار حتي يغلي ثم نتركه ليبرد.
٢. نأخد الارز مع النشا ونضعه في الحليب حتي الذوبان ثم نتركه يغلي علي النار.
٣. نضيف السكر والتمر وتوضع في صحون التقديم ثم توضع في الثلاجه.

## كيكة التمر

**المقادير:**

٢ كوب تمر بدون النوى.
٣ ونصف ملعقة صغيرة بيكنج بودر
فنجان وثلث ماء ساخن

١ ملعقة صغيرة قرفة

١ ملعقة صغيرة بيكاربونات صوديوم.

١كوب زبدة.

ثلث فنجان حليب.

٤ بيض.

كوب وربع سكر.

كوب جوز.

كوبين ونصف دقيق.

**الطريقة:**

١. امزجي التمر والماء والبيكاربونات صوديوم معا ونتركهم جانبا لمدة ساعة
٢. يخفق الخليط جيدا بملعقة خشب ويضاف الى الزبدة المخفوقة جيدا مع السكر.
٣. يضاف صفار البيض ثم يضاف الدقيق المخلوط بالبيكنج بودر والقرفة ثم الحليب ثم الجوز واخيرا يضاف البياض المخفوق جيدا فوق الخليط.
٤. يوضع في القالب ويرش الوجه بقليل من الجوز ويخبز بفرن متوسط الحرارة.

## كرات جوز الهند

**المقادير:**

٤ ملعقة كبيرة زبدة.

٤ ملاعق كبيرة نسكويك.

١/٢ كوب سكر بني.

١ علبة حليب نستله المكثف المحلى (٣٩٧ جرام).

١ ملعقة صغيرة روح الفانيليا.

١ ١/٢ كوب فتات بسكويت حلو سادة.

٣/٤ كوب حليب جوز الهند ماجي.

جوز هند مجفف.

**الطريقة:**

١. تسخن الزبدة، النسكويك، السكر البني وحليب نستله المكثف المحلى في وعاء متوسط حتى تذوب الزبدة والسكر ويتجانس المزيج.
٢. تضاف للمزيج روح الفانيليا وفتات البسكويت وحليب جوز الهند وتحرك حتى تمتزج جيداً.
٣. يترك المزيج حتى يبرد ويصبح من الممكن تشكيله.
٤. تبلل اليدان لتشكيل قطع من المزيج على هيئة كرات.
٥. تمرر الكرات على جوز الهند المجفف.
٦. توضع الكرات في صينية مغلفة من الداخل بورق شمعي ثم تبرد لتجمد.

## زنود الست

**المقادير:**

١٠ رقائق من عجينة البقلاوة (قطر ٢٠ سم).
٣ علب × ١٧٠ جرام قشطة نستله، مطبوخة.
٣ أكواب زيت للقلي.
٣ أكواب قطر.
فستق ناعم للتزيين.
زهر الليمون للتزيين (اختياري).

**طريقة تحضير القطر (شيرة):**

الكمية-٣ أكواب

١. يذاب ٢ ١/٢ كوب من السكر في ١ ١/٢ كوب من الماء ويوضع على نار متوسطة من دون تحريكه.
٢. ترفع درجة حرارة المزيج لدرجة الغليان.
٣. بعد الغليان، تضاف ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض ويترك المزيج حتى يغلي ببطء ويتكاثف.

٤. تضاف ملعقة صغيرة من كل من ماء الورد وماء الزهر.
٥. يترك المزيج على النار لبضع دقائق ثم يترك ليبرد.

**طريقة تحضير القشطة المطبوخة:**

١. تمزج ٣ أكواب من حليب نيدو المحضر مع ١/٤ كوب دقيق أبيض (طحين) منخول.
٢. يوضع المزيج على نار هادئة مع التحريك المستمر.
٣. عندما يغلي المزيج، يترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم يسكب وهو ساخن في طبق حتى يبرد.
٤. تمزج ٣ علب × ١٧٠ جرام قشطة نستله مع الخليط السابق لتصبح جاهزة للاستعمال.

**طريقة زنود الست:**

١. توضع شريحة من العجين بجهة الطول فوق شريحة أخرى بجهة العرض.
٢. توضع ملعقتان كبيرتان من قشطة نستله المطبوخة حيث تلتقي قطعتا العجين.
٣. تطوى الجهتان اليمنى واليسرى من العجينة على القشطة وتلف العجينة بالطول على القشطة.
٤. تكرر العملية مع بقية القطع ثم تقلى في الزيت الساخن حتى تتلون.
٥. ترفع من الزيت وتصفى ثم توضع في وعاء القطر.
٦. بعد إخراجها من القطر يزين سطحها بالفستق الناعم وزهر الليمون.

# أكلات السحور

## طريقة تدميس الفول

**المقادير:**

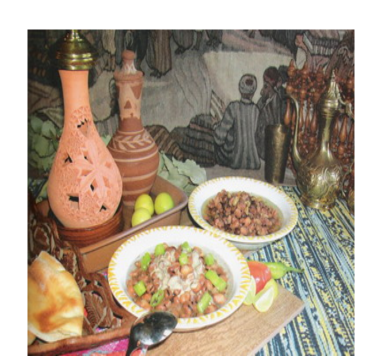
١ كوب فول مصرى (ينقى الفول الكبير ويكون لونه فاتح مش بنى غامق).
٢/١ كوب فول مقشور (الفول المتقشر ومقسوم نصفين (فول مدشوش)) .
٤/١ كوب عدس احمر مغسول ومصفى.
١ جزرة متوسطة مبشورة.
١ طماطم مكعبات صغيرة.
٣ فص ثوم مقشر.
ماء.
نصف ليمونه.
٢/١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر ( ليجعل الفول ينضج بسرعة و هذا اختياري).

**الطريقه:**

١. يغسل الفول والفول المجروش جيدا وينقع لمده يوم كامل مع تغيير الماء كلما لزم الأمر.
٢. نصفى الفول المنقوع جيدا ونضعه فى دماسه فول ومعه بقية المكونات.
٣. نتركه يغلى على النار وبعد الغليان ننقله على سخان كهربائى صغير وهادئى الحراره ومغلف بورق فويل ونترك الفول الى ان ينضج جيدا والنضج على حسب رغبه وذوق كل شخص. (غالبا يحتاج من ٤ الى ٥ ساعات حتى ينضج).
٤. إن لم يتوفر السخان ، فقط انقلي الفول الى نار هادئة جدا مع التغطية المحكمة حتى ينضج .

## فول مدمس بالزيت والليمون

**المقادير :**



١ كوب فول مدمس
٢ ملعقه زيت ذرة او زيت زيتون او زيت حار
ليمون
ملح - كمون – شطه.

**الطريقه:**

يتبل الفول بالزيت والليمون والملح والكمون والشطة حسب الرغبه.

## فول مدمس بالزبدة

**المقادير:**

١ كوب فول مدمس
ملح - فلفل اسود
ملعقة زبدة او سمن بلدي

**الطريقة:**

توضع الزبده او السمن في طبق ويضاف فوقها الفول الساخن ويتبل بالملح والفلفل.

## فول بالسمن والثوم

**المقادير:**

١ كوب فول مدمس

ملح - فلفل

ملعقتين سمن بلادي

فصين ثوم

**الطريقة:**

يقطع الثوم حلقات ويحمر في السمن ثم يضاف الى الفول ويتبل بالملح والفلفل.

## فول بالطماطم والفلفل الاخضر

**المقادير:**




١ كوب فول مدمس

ملح - فلفل

ملعقتين سمن

فصين ثوم

ثمرتين طماطم

قرنين فلفل حامي

**الطريقة:**

١. يقطع الثوم حلقات ويحمر في السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف اليه الطماطم المقطعة قطعا صغيرة والفلفل الاخضر ويقلب قليلا.
٢. يترك حتى يتسبك ثم يضاف الفول ويتبل بالملح والفلفل.

## لعمل الفول بالبيض والطماطم

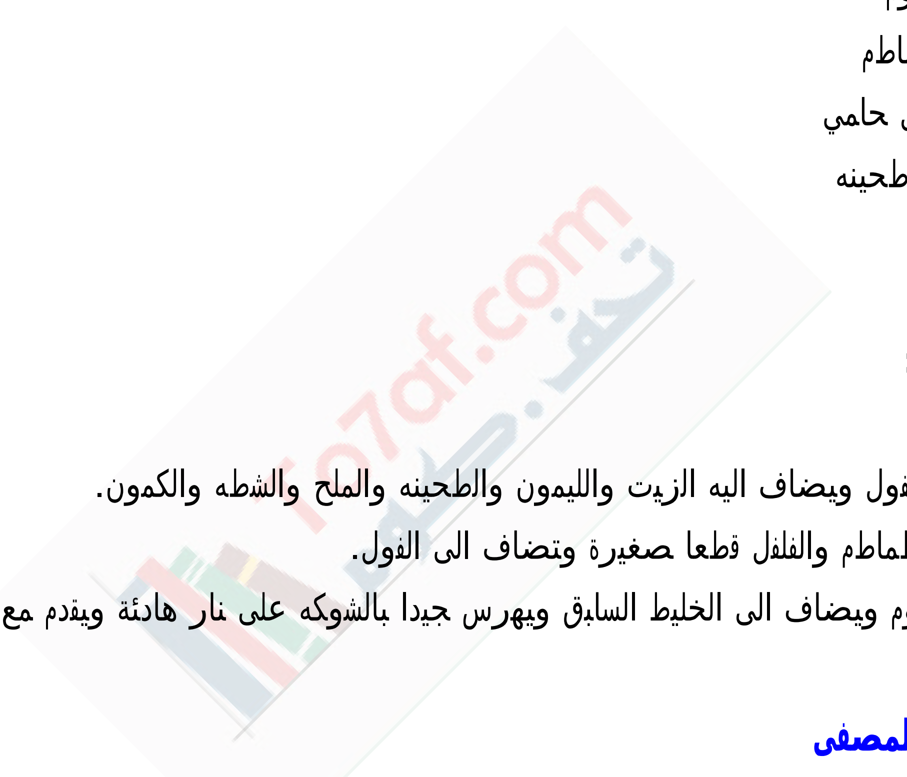
١. يستخدم نفس المقادير السابقه + ٤ بيضات والطريقه نفسها بوضع الفول في طاسه وعمل فتحات بواسطة ملعقة ويوضع بداخلها البيض ويتبل بالملح والفلفل.
٢. تغطى الطاسه او الصينيه وتزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ١/٤ ساعه ثم يرفع الغطاء وتقدم.

## فول بالخلطة

**المقادير:**

١ كوب فول مدمس
ملعقتين زيت ذرة
ملح -شطة - كمون
فصين ثوم
ثمرة طماطم
قرن فلفل حامي
ملعقتين طحينه
ليمونتين

**الطريقة:**




يسخن الفول ويضاف اليه الزيت والليمون والطحينه والملح والشطه والكمون.
تقطع الطماطم والفلفل قطعا صغيرة وتضاف الى الفول.
يفرم الثوم ويضاف الى الخليط السابق ويهرس جيدا بالشوكه على نار هادئة ويقدم مع العيش الشامي.

## الفول المصفى

**المقادير:**

١ كوب فول مدمس
ملح -كمون - شطه
ليمونه
ملعقتين زيت ذرة

**الطريقة:**

يصفى الفول بالمصفاة لنزع القشر ثم يتبل بالزيت والليمون والملح والكمون والشطه ويسخن قليلا على نار هادئة ويقدم.

## الطعميه



**المقادير:**

١ كيلو فول مدشوش
حزمه نعناع
حزمه كزبرة خضرا
كمون - شطه
١/٢ راس ثوم
سمسم
حزمة كرات
حزمة بقدونس
ملح - كزبرة ناشفة
بصلة كبيرة
بيض
زيت غزير للقلي

**الطريقة:**

١. ينقع الفول لمدة ١٢ ساعة ثم يصفى وتقطع الخضرة والثوم والبصل ويفرم جيدا بالمفرمة الكهربائية أو اليدويه.
٢. تتبل الخلطة بالملح والكمون والكزبرة والشطه وتحفظ في الثلاجة.
٣. تخفق بيضة وتضاف للعجينة قبل القلي وتشكل على هيئة اقراص وتجمل بالسمسم وتقلى في زيت ساخن وتقدم.

## عدس ابو جبه

**المقادير:**

١/٢ كيلو عدس ابو جبه.
كوب عصير طماطم.
بصلة.
٤ فصوص ثوم.
ملعقتين زيت ذرة.
ملح - شطه- كمون.

**الطريقة:**

١. ينقى العدس ويغسل جيدا ثم يغطى بالماء ويرفع على نار هادئة لمدة ٤٠ دقيقه حتى تمام السلق ثم يشطف بالماء البارد.
٢. تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلا في زيت حتى يصفر لونها ثم يضاف عصير الطماطم وتتبل بالملح والشطة ويترك حتى يتسبك.
٣. يضاف ١/٢ لتر مرقه او ماء ويترك حتى يغلي ثم يضاف اليه العدس المسلوق.
٤. يفرم الثوم والكمون ويضاف على الخليط السابق ويترك ليغلي لمدة ٥ دقائق ويقدم مع البصل الاخضر.

## شكشوكه

**المقادير:**

٦ بيضات.
ملعقه كبيرة بقدونس مفري.
فصين ثوم.

قرنين فلفل اخضر.

بصلة كبيرة.

١/٢ كيلو طماطم.

ملح – فلفل.

ملعقتين سمن.

**الطريقه:**

يقطع الثوم والبصل حلقات ويحمر قليلا في السمن حتى يصفر لونه.

تقطع الطماطم والفلفل قطعا صغيره وتضاف اليه مع التقليب حتى تتخدع الطماطم ثم يضاف اليها نصف كوب ماء ويتبل بالملح والفلفل.

يصب الخليط في صينيه تيفال وتعمل عدد ٦ فتحات للبيض بواسطة ملعقة ويوضع داخلها البيض.

يجمل الوجه بالبقدونس المفري وتزج في فرن متوسط الحراره لمدة ١/٤ ساعه ثم تقدم.

## بوشيه البيض مع الفول المدمس

**المقادير:**

كوب فول مدمس.

٣ كوب ماء.

٦ بيضات.

٢ ملعقة جبن قشقوان (رومي) مبشور.

٢/١ ملعقة صغيرة خل.

ملح وفلفل.

١ ملعقة صغيرة كمون.

٢ ملعقة زبدة.

**الصلصة البيضاء:**

٢ ملعقة دقيق.

٢ ملعقة زبدة.

١ كوب حليب.

٤/١ ملعقة صغيرة ملح ،فلفل أسود.

**الطريقة:**

١. تكسر بيضة في وعاء صغير.
٢. يغلى ٣ كوب من الماء مع الخل والملح.
٣. يحرك المزيج في اتجاه واحد ثم تضاف اليه البيضة بحذر بحيث تجمع أطرافها بشكل دائري وتترك لدقيقتين. ترفع وتصفى.
٤. يكسر ما تبقى من البيض تدريجيا ويضاف الى المزيج بالطريقة نفسها.
٥. يصفى الفول بمصفاة الخضر ويتبل بالملح والفلفل والكمون.
٦. تضاف اليه الزبدة ويقلب على النار.
٧. يصب نصف كمية الفول في طبق خاص بالفرن.
٨. يرتب فوقه البيض ويغطى بما تبقى من الفول.
٩. تذوب الزبدة ويضاف اليها الدقيق وتقلب حتى تحمر ثم يضاف اليها الحليب تدريجيا مع التحريك المستمر.
١٠. يضاف الملح والفلفل للخليط وتترك الصلصة على النار حتى تثخن (اذا كانت شديدة الكثافة فمن الممكن اضافة القليل من الحليب).
١١. توزع الصلصة البيضاء على الفول وينثر الجبن المبشور على السطح.
١٢. يدخل الطبق الى فرن حرارته ١٨٠ س حتى يسيح الجبن ويحمر الوجه.
١٣. يقدم ساخنا.

# المصادر


١- منتديات واحة المرأة.
٢- موقع أكلات شهية.
٣- مطبخ الكِ.
٤- موقع أشكري.
٥- منتديات ماجدة.